

1. У занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний по физическому воспитанию, показатели заболеваемости ниже, чем у респондентов с относительно низким уровнем знаний.

2. Уровень физической подготовленности и функциональных показателей выше у самостоятельно занимающихся с высоким уровнем знаний.

3. У самостоятельно занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний, самочувствие лучшее, чем у группы с противоположным уровнем знаний.

Обработка полученных результатов показывает, что пик заболеваемости приходится на январь-февраль месяцы. Это обусловлено низкой температурой воздуха, снижением двигательной активности, витаминным дефицитом и т.д. Достаточно высокий уровень заболеваемости в марте объясняется часто меняющимися погодными условиями и слабой закаленностью организма. В летний период заболеваемость снижается. Следующий подъем ее наблюдается в осенний период. Это следствие нестабильности погодных условий, влажности воздуха, изменений температурного режима в помещениях. Ссылаясь на данные некоторых авторов, спады и подъемы заболеваемости, приведенные выше аналогичны уровням заболеваемости населения вообще.

По показателям физической подготовленности и функциональным показателям группа с высоким уровнем знаний также имеет некоторое преимущество. На вопрос о хорошем самочувствии и его стабильности, положительно ответили 65% занимающихся с высоким уровнем знаний по физической культуре и только 35% - с низким уровнем знаний.

Для определения причин прекращения занятий самостоятельно занимающихся был проведен также анкетный опрос. Мы получили сведения о причинах, из-за которых были прекращены занятия, на основании причин можно определить факторы, являющиеся решающими в прекращении занятий. Так, одной из основных причин, является ухудшение самочувствия (15%) – следствие перегрузок, перенапряжения и т.д., следовательно, отсутствие правильности выбора средств физического воспитания в зависимости от уровня подготовленности, отсутствие знаний, умений и навыков самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (20%), также следствие неумения правильно оценить свою физическую подготовленность и физическое развитие. Отсутствие чувства потребности в занятиях (55%) говорит об отсутствии состояния тренированности, которое появляется только при правильном выборе нагрузок и при достаточной систематичности занятий. На последнем месте находятся бытовые причины (5%) – отсутствие свободного времени, семейные обстоятельства и т.д.

**Заключение.** На основании проведенных нами исследований необходимо сделать следующий вывод. Вышеуказанные данные подтверждают определенную зависимость эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями от образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры. Поэтому можно предположить, что одним из основных требований в повышении эффективности занятий физическими упражнениями студенческой молодежи является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры.

Список литературы

1. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : Наука, 1991. – 87 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК**

*К.А. Дубовик, Е.Н. Слободняк, А.В. Фомин  
Минск, БНТУ*

В связи с социальным прогрессом, достижениями науки и техники условия жизни современного человека характеризуются недостатком двигательной активности, что приводит к значительным нарушениям в регуляции различных функций организма, к развитию детренированности жизненно важных систем. В связи с этим уменьшается диапазон приспособительных реакций. Все это способствует развитию различных заболеваний и снижению работоспособности человека.

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что от их физического и психического здоровья во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием. Для этого будущим специалистам требуется не только усвоение определенного объема

знаний и навыков, но и сохранение, и совершенствование своего здоровья. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь во время обучения, приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Довольно длительное пребывание за партой в аудитории ведет к усталости, гиподинамии, искривлению осанки. Слабый мышечный корсет не позволяет удерживать позвоночник в правильной рабочей позе, что приводит к изменению физиологических изгибов позвоночника. Поэтому основной задачей физического воспитания на занятиях по физической культуре мы ставим укрепление здоровья и развития силовых способностей, т.к. они помогают укрепить мышечный корсет. В качестве основного средства мы выбрали гимнастику по системе пилатеса, созданную около 100 лет назад немецким врачом, тренером, спортсменом, Джозефом Пилатесом.

Пилатес – оздоровительная система, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, направления на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц [1].

Изначально она применялась как реабилитационная программа. В настоящее время основу системы составляют физические упражнения, выполняемые преимущественно в партере. Отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на суставы, опорно-двигательный аппарат.

Оздоровительное значение системы пилатес заключается в улучшении функций дыхания, развитие силовых и координационных способностей, гибкости. Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Выполнение упражнений, включенных в систему пилатес, содействует обучению сенсомоторике, улучшает физическое состояние человека, уменьшает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу мышц.

Цель исследования – определить влияние занятий пилатесом на показатели силовых способностей студентов.

**Материал и методы.** В исследовании, проводившемся на базе БНТУ машиностроительного факультета, приняли участие 38 студенток первого и второго курсов. В ходе исследования студентки прошли тест, на силовую выносливость введенный в учебную программу для вузов: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Результат измерялся максимальным количеством повторений без учета времени, упражнения выполнялось без остановок.

**Результаты и их обсуждение.** Основной формой практической реализации пилатеса мы приняли «классический урок гимнастики» с периодичностью два раза в неделю[1]. Учитывая особенности физического состояния студентов, упражнения подбирались в зависимости от их сложности и направленности. К уровням сложности системы пилатес относят: базовый, начальный, средний и повышенной сложности.

В начале учебного года использовались только базовые упражнения, которые соответствовали уровню физической подготовленности и состоянию здоровья студентов. За исключением упражнений, которые доставляли дискомфорт или противопоказаны по медицинским соображениям. Основной упор был направлен на правильное дыхание в сочетании с движениями. По мере усвоения упражнений базового уровня вводились упражнения начального и среднего уровня сложности.

Основные упражнения, которые использовались на занятиях:

«Сотня».1. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах.2. Поднять верхнюю часть туловища. Нижний край лопаток плотно прижат к полу. Ягодицы напряжены, колени вместе. Выполнять ударные движения руками вверх – вниз. На пять счетов - вдох, на пять выдох. Выполнять от 20-30 до 100 дыхательных движений. Темп быстрый.

«Скручивание-раскручивание». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища или вверх, ноги согнуты в коленных суставах.2. Сделать вдох, на выдохе поднять верхнюю часть туловища, прижимая подбородок к груди, и принять положение седа ноги согнуты в коленных суставах, руки вверх, спина прямая. 3. Округлив спину вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз. Темп медленный.

«Перекаты на спине». 1.И.П. - сед в группировке.2. Вдох - округлить спину, на выдохе выполнить перекат назад до края лопаток. Локтями тянуться в стороны. 3.Возвращаясь в и.п., балансировать 3-5 с на области копчика. Выполнить 6-8 раз. Темп медленный.

«Растягивание мышц ног» 1.И.п. - лежа на спине в группировке.2. Сделать вдох, на выдохе выпрямить правую (левую) ногу вперед, носок оттянут. Фиксируя правую ногу, медленно

подтягивать колено к груди. Тянуться локтями в стороны. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой. Темп медленный.

"Одновременное растягивание мышц ног". 1.- лежа на спине в группировке. 2.Сделать вдох, на выдохе выпрямить руки и ноги вперед, вверх, вытянув их под углом 45 или 90 градусов. Растягивать руки от плечевых, ноги – от тазобедренных суставов. 3.Вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз. Темп медленный.

В конце семестра было проведено повторное тестирование. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты теста на силовую выносливость и процентные изменения показателей студенток машиностроительного факультета.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования

	Результаты тестирования, кол-во раз		
	в начале семестра	в конце семестра	прирост %
1 курс	54,6 ± 3,4	59,1 ± 3,1	8,2%
2 курс	56,2 ± 2,9	62,3 ± 2,7	10,8%

Исходя из полученных данных исследования: в конце семестра у студенток первого курса результат составил 59,1 ( $p < 0,05$ ). Показатели силовой выносливости у девушек второго курса увеличились до 62,7 ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом занятия пилатесом дали положительный прирост результатов тестирования силовой выносливости, и составил: у студенток первого курса 8,2%, у студенток второго курса 10,8%.

Комплекс упражнений по системе пилатес можно использовать на занятиях по физической культуре как средство развития силовых способностей, а именно силы мышц живота у студентов.

#### Список литературы

1. Демидович, Н.Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов: метод.рекоменд. для препод. физ.культ./ Н.Г.Демидович; Белорус.нац.техн.ун-т.– Минск: БНТУ, 2014- 94с.
2. Тимошенко, Е.Н. Стандартизация физических упражнений при приеме тестов: метод. рекоменд.препод.физ.культ. и студентов/ Е.Н.Тимошенко; Белорус.нац.техн.ун-т.- Минск: БНТУ, 2014- 26с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ

*Е.Л. Зубрицкая*  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность исследования соревновательного потенциала студенческого баскетбола обусловлена малой изученностью соревновательного потенциала студенческого баскетбола. Студенческий баскетбол активно развивается в Беларуси, рейтинг его повышается, но есть много вопросов на которые надо обратить особое внимание. Это умение переносить физические и психологические перегрузки, пережить положительные и отрицательные эмоции, использовать свой индивидуальный стиль в игре, использовать личные качества, пред соревновательные настройки, что помогает им обрести перед соревнованиями состояние боевой готовности. Также соревнования баскетбольной студенческой лиги помимо здорового образа жизни, развития студенческого баскетбола, решают также и воспитательные задачи.

Цель исследования – изучение соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в развитии личности.

**Материал и методы.** Для изучения соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в Беларуси нами был проведён анкетный опрос женских команд участниц первой группы. Для этого были проведены анкетный опрос, регистрация показателей и обработка данных путём математических расчётов.

**Результаты и их обсуждение:** Для изучения соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в развитии личности нами был проведён анкетный опрос женских ко-