

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В начале первого семестра 2018–2019 учебного года удалось установить, что отличный уровень функционального состояния дыхательной системы на входе (проба Штанге) был определен у 5 % студентов, хороший у 29 % исследуемых, средний уровень наблюдался у 60 % учащихся, у 6 % студентов был определен плохой уровень функционального состояния дыхательной системы. Во втором семестре того же учебного года при помощи пробы Штанге удалось установить, что 7 % исследуемых имеют отличный уровень функционального состояния дыхательной системы, 32 % — хороший, у 60 % — средний уровень, у 1 % студентов определен плохой уровень уровня функционального состояния дыхательной системы.

Полученные числовые показатели у студентов первого курса отражают улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы во втором семестре 2018–2019 учебного года: количество студентов, имеющих отличный уровень функционального состояния дыхательной системы увеличилось на 2 %, хороший — на 3 %, средний уровень не изменился, положительная динамика показателей плохого уровня наблюдалась у 5 % студентов.

### **Выводы**

1. Показатели пробы Штанге у студентов первого курса УО «ГомГМУ» во втором семестре 2018–2019 учебного года имеют положительную динамику относительно первого семестра;

2. Полученные числовые показатели указывают на улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы;

3. Положительная динамика показателей роста уровня функционального состояния дыхательной системы студентов обусловлена систематическими занятиями физической культурой.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.

2. Проба Штанге и Генчи [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vmede.org/index.php?topic=484.0>. — Дата доступа: 27.03.2011.

**УДК612.76-047.44:[796.412+796.323.2]-055.23**

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНОЧНЫХ ТЕСТОВ ГИБКОСТИ И ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ ПО АЭРОБИКЕ И БАСКЕТБОЛУ**

*Шлапакова К. А., Лестанчук К. В., Сафонова С. В.*

**Научные руководители: З. Г. Минковская, старший преподаватель О. П. Азимок**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Основное предназначение спорта состоит в гармоничном и полноценном развитии тела человека, но несмотря на это каждый вид спорта предполагает развитие только определенных физических качеств (ловкости, выносливости, силы, гибкости) исходя из этого утверждения можно предположить какие мышечные группы будут развиты достаточно хорошо, а какие будут отставать в развитии у человека занимающимся тем или иным видом спортом. Например, занятия аэробикой способствует развитию гибкости, благоприятно сказываясь на состоянии связок и суставов, но в то же время никак

не повлияет на развитие силы. Изучая физические показатели, можно делать предположения каким именно видом спорта занимается человек или к какому конкретному виду спорта имеет предрасположенность, опираясь на данные полученные при проведении тестов на силу, выносливость, гибкость и др.

**Цель**

Провести анализ результатов оценочных тестов гибкости и прыжка в длину с места у девушек, занимающихся в секциях по аэробике и баскетболу.

**Материал и методы исследования**

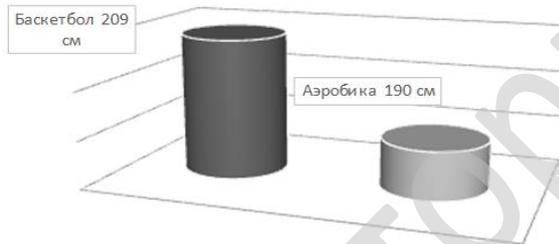
Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов: наклон из исходного положения сидя и прыжок в длину с места.

**Результаты исследования и их обсуждение**

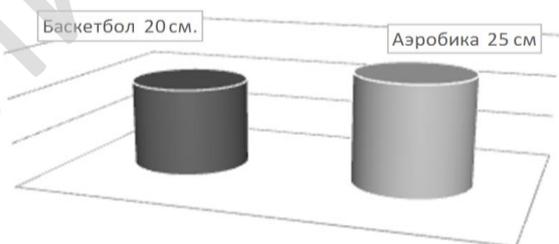
Сдача контрольных тестов проводилась в декабре 2018 г. в ГомГМУ на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании приняло участие 30 девушек 1–4 курсов ГомГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по баскетболу (15 человек), и по аэробике (15 человек).

Исследование показало, что показатели прыжков в длину с места у девушек, занимающихся баскетболом выше, чем у девушек, занимающихся аэробикой. Среднее значение для баскетболисток составило  $209 \pm 2,3$  см, а у девушек, занимающихся аэробикой —  $190 \pm 1,3$  см (рисунок 1).

Контрольный тест: наклон из исходного положения сидя показал, что гибкость у девушек, занимающихся аэробикой, развита лучше, чем у девушек, занимающихся баскетболом. Среднее значение у студенток, занимающихся аэробикой составило  $25 \pm 0,24$  см, у баскетболисток —  $20 \pm 0,14$  см (рисунок 2).



**Рисунок 1 — Показатели прыжка в длину с места (см)**



**Рисунок 2 — Показатели уровня гибкости у девушек (см)**

**Выводы**

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что уровень гибкости и показатели прыжка в длину, у девушек, занимающихся в разных секциях, отличаются. Это связано с различными способами и подходами к проведению тренировок в секции по баскетболу и аэробике. Это связано с тем, что при проведении тренировок тренеры добиваются улучшения разных показателей. Занятия аэробикой направлены в большей степени на развитие гибкости и выносливости для непрерывного выполнения упражнений и художественных элементов (спортивная аэробика), тренировки баскетболисток затрагивают силовые аспекты, за счет переменной интенсивности нагрузки хорошо развивается точность движений, ловкость, подвижность, сила.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Белаш, В. В.* Баскетбол: методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. — Одесса: ВМВ, 2014. — С. 10–12.
2. *Бельский, И. В.* Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. — Минск: ООО «Вида-Н», 2014. — С. 200–220.
3. *Крючек, Е. С.* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. — М.: Олимпия-пресс, 2001. — С. 60.
4. *Одинцова, И. Б.* Аэробика и фитнес / И. Б. Одинцова. — М.: Эксмо, 2002. — С. 100–102.