

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК
ПЕРВОГО КУРСА**

Yaroshevich I.N.

**ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS
FIRST COURSE**

Аннотация. В процессе учебных занятий выявлены данные оценки физического развития студенток первого курса при соматоскопии и антропометрии, которые дают возможность оценить особенности телосложения девушек.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая нагрузка, соматоскопия, особенности телосложения, метод индексов и показателей, метод стандартов и антропометрических профилей.

Abstract. In the course of training sessions, the data of third-year students with somatoscopy and anthropometry were revealed, which make it possible to assess the level of physical development and body features of girls.

Keywords: Physical development, physical activity, somatoscopy, body features, the method of indices and indicators, the method of standards and anthropometric profiles.

Физическое развитие и оценка состояния здоровья человека – это крайне сложная задача в практическом аспекте [1]. Анализ нашей работы посвящен оценке физического развития девушек – студенток первого курса. Используемые данные соматоскопии и антропометрии дают возможность оценить уровень физического развития и особенностей телосложения.

Соматоскопия – это определение показателей физического развития, которое проводится для оценки выносливости и работоспособности организма. Физическое развитие характеризуется множеством факторов, основными из которых являются генетика, фенотип (после рождения) [2].

В нашем эксперименте приняли участие студентки первого курса технологического факультета в количестве 39 человек. В работе исследуется физическое развитие и готовность студенток к выполнению физической деятельности.

Использовали следующие методы индексов:

1. Индекс Пирке (Бедузи);
2. Индекс Пинье.

Метод Индекс Пирке дает нам возможность отследить нормальное физическое развитие, у студенток первого курса.

Рассчитывается по формуле:

$$D - D_c / D_c \times 100;$$

где D – длина тела стоя (см),

D_c – длина тела сидя (см).

Результаты были обработаны по вышеуказанной формуле, средний показатель длины тела девушек составил $167,24 \pm 1,9$ см ($p < 0,01$), второй показатель зафиксировали у девушек сидя $83,62 \pm 1,3$ см ($p < 0,01$). Эта величина показателей позволяет судить об относительной длине ног и о пропорциональном физическом развитии девушек.

Использован Индекс Пинье, который рассчитывается по формуле:

$$D - (M+O),$$

где:

D длина тела стоя (см);

M – масса тела (кг);

O – окружность грудной клетки (см).

Предлагаемые показатели выявлены следующие: окружность грудной клетки у девушек составила $73,93 \pm 1,5$ см ($p < 0,01$), средний показатель массы тела $59,71 \pm 1,2$ кг ($p < 0,01$). Принцип оценки индекса Пинье заключается в следующем: если показатель менее 10, телосложение оценивается как крепкое.

У испытуемых величина индекса составила 33,6, что означает слабое телосложение при отсутствии ожирения.

Параллельно с оценкой физического развития студенток проводилась самооценка здорового образа жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенток свидетельствует о их неупорядоченности и хаотичной организации [3].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что оценка физического развития студенток должна быть комплексной с использованием данных, полученных в соматоскопии и антропометрии. Полученные нами в результате эксперимента показатели свидетельствуют о конкретных недостатках и являются в целом удовлетворительными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье / Н.Д. Граевская // Спортивная медицина. Гл.3. – М.: Медицина, 1993.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 478 с.
3. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.