

В разработанной нами коррекционно-развивающей программе все упражнения были подобраны с учетом дошкольного возраста детей и степени проявления у них нейросенсорной тугоухости.

В разработанной нами коррекционно-развивающей программе каждый этап характеризовался постепенным усложнением упражнений, подвижных игр и эстафет.

Список литературы:

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 616 с.
2. Серкульская, Е. И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования: учебно-метод. пособие / Е. И. Серкульская, В. И. Приходько. Минск: БГУФК, 2021. 80 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л. В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2009. 608 с.

УДК 796.015.686-057.875:796

**ОЦЕНКА РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Конон А. И.

Старший преподаватель

«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. Методом анкетирования изучены росто-весовые показатели у студентов факультета физической культуры. Основываясь на данных индекса массы тела, установлено, что среди студентов факультета физической культуры у 75 % наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25 % наблюдается избыточность массы тела. Это можно связать с гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом.

Ключевые слова: рост, вес, студенты, индекс массы тела.

Актуальность. В наше время нет человека, который не пытался вычислить свой индекс массы тела. Многие не знают, как правильно его рассчитать и для чего он нужен.

Ранее для этого использовали формулу: «Рост – 100 см». Представителям мужского пола рекомендовали отнимать от полученной цифры 10 %, а женщинам – 15 % [1]. В результате получали вес, к которому человек должен

стремиться. Лишний вес негативно сказывается на здоровье, увеличивая шанс различных заболеваний.

Актуальность данного исследования заключается в том, что нормальный вес – это показатель здорового состояния организма. Поэтому не стоит удивляться, что люди контролируют свой вес. В данном исследовании рассмотрены морфологические (весоростовые) показатели студентов.

Цель исследования: изучить росто-весовые показатели у студентов факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины.

Материалы и методы исследования. Проведено анкетирование 40 студентов факультета физической культуры, средний возраст которых составил 18–21 год. Каждый испытуемый отвечал на три предложенных вопроса в устной форме (укажите пол, рост, вес). Нами рассчитывался индекс массы тела, при оценке результатов использовали рекомендации ВОЗ (1997). По полученным данным сформированы 7 групп: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий и очень высокий рост. Была проведена попытка выявить зависимость между ростом и весом путем проведения корреляционного анализа.

Результаты исследования и их обсуждения. По полученным данным, рост испытуемых был распределен по общепринятой рубрикации длины тела человека по семи группам: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий и очень высокий (табл. 1).

Среди девушек факультета физической культуры у большинства наблюдается высокий рост – 35 %, а наименьшее число характеризует рост ниже среднего – 5 %. У юношей факультета физической культуры 25 % характерно для высокого роста и выше среднего.

Таблица 1 – Рубрикация длины тела у студентов

Студенты	Рост					
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
<i>Девушки</i>	0 %	5 %	30 %	30 %	35 %	0 %
<i>Юноши</i>	10 %	15 %	15 %	25 %	25 %	10 %

Проведенные нами результаты отображены на рисунке 1 и 2.

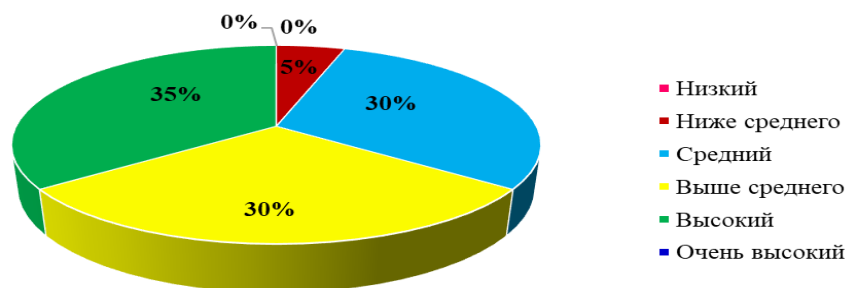


Рисунок 1 – Ростовые показатели девушек факультета физической культуры

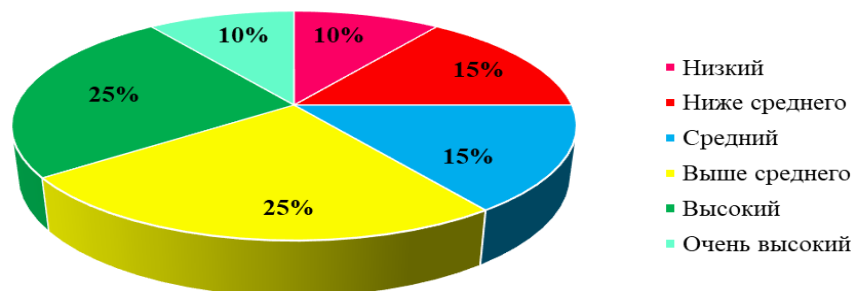


Рисунок 2 – Ростовые показатели юношей факультета физической культуры

Необходимо отметить, что среди студентов факультета физической культуры у 75 % наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25 % наблюдается избыточность массы тела, при этом у большинства избыток отмечен у юношей (рис. 3). Это можно связать с гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом [2].

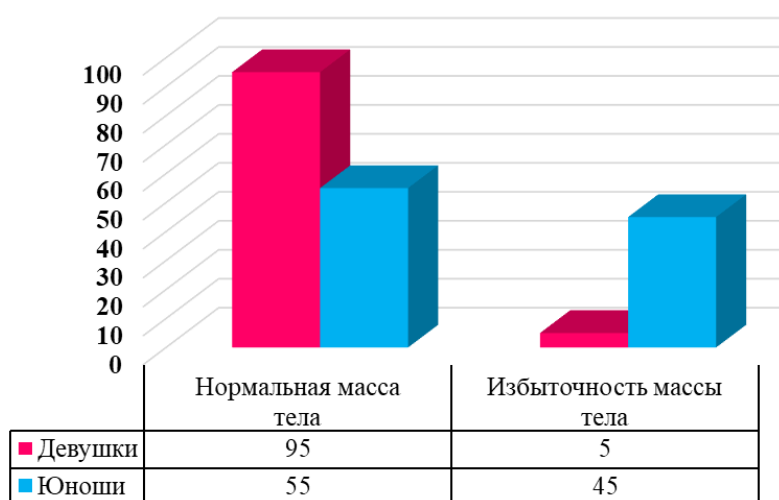


Рисунок 3 – Индекс массы тела среди студентов факультета физической культуры

Хотелось бы отметить, что, как среди девушек, так и юношей, не наблюдается дефицита массы тела. Так как при низкой жировой массе в особенности мышечного компонента, будет наблюдаться отрицательное проявление силовой динамической и статической выносливости.

Был подсчитан коэффициент корреляции между ростом и весом студентов факультета физической культуры, он составил 0,763402. Если коэффициент корреляции r лежит в диапазоне от 0,8 до 0,95, говорят о сильной степени линейной связи между параметрами. Так как нами полученное число 0,726382146, то оно означает среднюю степень линейной связи между параметрами [3].

Заключение. Индекс массы тела был рассчитан с учетом роста и веса анкетированных. Известно, что, чем выше рост, тем больше калорий требуется организму. Масса тела находится в зависимости от роста.

В ходе проведенных исследований было установлено, что среди студентов факультета физической культуры у 75 % наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25 % – выявлено превышение массы тела, при этом у большинства избыток отмечен у юношей. Это можно объяснить гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом. Как среди девушек, так и юношей не наблюдается дефицита массы тела. Можно предположить, что в целом студенты факультета физической культуры интенсивно занимаются спортом и соблюдают правильный рацион питания с учётом необходимой нормы калорий.

Список литературы:

1. Башкиров П. Н. Строение тела и спорт / П. Н. Башкиров, Н. Ю. Лутовинова, М. И. Уткина, В. П. Чтецов. М.: Изд-во МГУ, 1968. 236 с.
2. Шабров А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. Журн. 2007. Т. 7. № 4. С. 125–130.
3. Галиновский Н. Г. Информационные технологии в биологических исследованиях: пособие / Н. Г. Галиновский, С. А. Зяцьков; Мин-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. 2-е изд., стер. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. 199 с.