

Уровень физической подготовленности девушек по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ представлен следующим образом: на выше среднего сдали 32 (5,4 %) студента, на средний уровень сдали 93 (15,8 %) студента, на ниже среднего уровень сдали 202 (34,4%) студента, на низкий уровень сдали 78 (13,5 %) студентов.

Уровень физической подготовленности юношей по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ, распределился следующим образом: на выше среднего 12 студентов, на средний уровень сдали 42 студента, на ниже среднего уровень сдали 47 студентов, на низкий уровень сдали 13 студентов.

Заключение. Таким образом, при сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности. На ежегодный спад уровня физической подготовленности влияют следующие факторы: питание, наследственность, экология, наличие хронических или приобретенных заболеваний и уровень жизни в целом.

Литература.

1. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17».

УДК 796.015.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

***Власенко Д.Р., **Власенко Е.В.**

***УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь**

****УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь**

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что дополнительные занятия спортивной акробатикой во внеучебное время,

способствуют формированию у девушек осознанного понимания в необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. **Ключевые слова:** физическая культура, дыхательная система, функциональные пробы Генчи и Штанге, спортивная акробатика.

COMPARATIVE ANALYSIS OF EXTERNAL BREATHING INDICATORS OF STUDENTS UNDER VARIOUS MODES OF MOTOR ACTIVITY

***Vlasenko D.R., **Vlasenko E.V.**

***Vitebsk State University named after P.M. Masharov,
Vitebsk, Republic of Belarus**

****Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus**

*The results of the study indicate that additional acrobatic sports classes outside of school hours help girls develop a conscious understanding of the need for independent exercise to maintain health and prepare for careers. **Keywords:** physical education, respiratory system, Genchi and Stange functional tests, acrobatic sports.*

Введение. В современных условиях развития Республики Беларусь прослеживается негативная динамика показателей здоровья молодежи. Для студентов, испытывающих значительные учебные нагрузки и стресс, физическая активность выступает фундаментальным фактором сохранения здоровья. Активируя механизмы нейропластичности и улучшая мозговой метаболизм, физические нагрузки способствуют росту интеллектуальных показателей. Таким образом, занятие спортом является необходимым условием высокой академической успеваемости [1].

Спортивная акробатика – вид спорта, основан на выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

В связи с этой целью работы явилось изучение влияния занятий спортивной акробатикой во внеучебное время на уровень показателей внешнего дыхания студенток педагогического университета.

Материалы и методы исследований. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», в котором приняли участие студентки первого-второго курса факультета физической культуры и спорта, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие приблизительно одинаковый уровень физического развития.

Для решения поставленной задачи мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод анкетирования, педагогический эксперимент. Для проведения педагогического

эксперимента девушек распределили на две группы по их желанию: контрольная, в которую вошли студентки ($n = 5$), занимающиеся согласно учебной программе (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, бадминтон). Вторую экспериментальную группу ($n = 5$) составили студентки, которые кроме плановых учебных занятий дополнительно занимались спортивной акробатикой, во внеучебное время.

Тестирование студенток проводилось дважды с интервалом в один семестр и включало в себя: антропометрию (определение массы тела, длины тела, жизненной емкости легких); функциональных проб Генчи и Штанге с оценкой длительности задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи) для суждения о комплексном развитии механизмов формирования антигипоксической устойчивости организма и волевых качествах девушек.

Результаты исследований. Во время проведения эксперимента девушки двух групп занимались, согласно учебной программе, по 10 часов в неделю. Девушки экспериментальной группы дополнительно занимались спортивной акробатикой по 8 часов в неделю. Перед началом эксперимента у девушек обеих групп были проведены измерения, результаты которых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функциональных проб перед проведением эксперимента

Группы	Показатели		
	Жизненная емкость легких, л	Проба Штанге, сек	Проба Генчи, сек
контрольная	$2,16 \pm 0,05$	$39,40 \pm 0,3$	$28,20 \pm 0,5$
экспериментальная	$2,28 \pm 0,04$	$40,60 \pm 0,2$	$29,67 \pm 0,3$

Проведя анализ показателей функциональных проб вначале эксперимента можно сделать вывод, что существенных отличий в результатах не отмечается.

Знание закономерностей функционирования дыхательной системы и механизмов её адаптации к физическим нагрузкам играет важную роль в практике спортивной тренировки. В связи с чем, при выполнении физических упражнений особое внимание уделялось дыханию, которое выполнялось на усилие на счет 1-2 вдох через нос, на расслабление на счет 1-8 длительный выдох через рот. В конце заключительной части заканчивали диафрагмальным дыханием, которое продолжалось 1 мин 3-4 повторения. После пятимесячного периода занятий были проведены повторные пробы Штанге и Генчи, результаты которых представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели функциональных проб после проведения эксперимента

Группы	Показатели		
	Жизненная емкость легких, л	Проба Штанге, сек	Проба Генчи, сек
контрольная	2,20±0,04	40,05±0,4	29,12±0,5
экспериментальная	2,41±0,05	44,40±0,5	31,80±0,6

Из анализа данных таблицы 2 видно, что за период эксперимента значительно выросли результаты функциональных проб у девушек 2 группы. Так, наблюдалось увеличение показателей жизненной емкости легких на 0,13 л; показателей функциональных проб Штанге и Генчи на 3,8 и 2,13 сек, соответственно.

Заключение. Результаты проведённого исследования свидетельствуют, что занятия спортивной акробатикой в свободное от учёбы время ускоряют формирование механизмов, обеспечивающих антигипоксическую устойчивость организма, благодаря повышению жизненной ёмкости лёгких на 0,13 л.

Литература.

1. Шашенкова, Э. Э. Влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние студентов / Э. Э. Шашенкова, Т. Ю. Мальцева. – Текст : электронный // Научный лидер. – 2025. – № 22 (223). – URL: <https://scilead.ru/article/8978-vliyanie-regulyarnoj-fizicheskoy-aktivnosti-n> (дата обращения: 15.04.2026).

УДК 796.016

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ВО

Володин К.В., Куликова И.В.

УО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Российская Федерация

*В статье приведены современные методы диагностики физического развития студентов с учетом требований ФГОС ВО. Рассматриваются метод естественного наблюдения, цифровые инструменты, тесты. Показано, как эти методы позволяют отслеживать динамику развития и формировать положительное отношение к физической активности. **Ключевые слова:** студенты, диагностика, двигательная активность, физическое развитие, спорт.*