

**Фуражкин Дмитрий Александрович**

студент

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ 25-35 ЛЕТ**

***Аннотация:** в статье представлены результаты научно-исследовательской работы по определению физических показателей женщины в возрасте 25–35 лет. Исследование проводилось в г. Ханты-Мансийске. По результатам исследования получены следующие результаты: средняя жизненная ёмкость легких составила 2,41 литра при этом жизненный индекс равняется 36,09 мл/кг, индекс кистевой силы не превышает 41%, а индекс становой силы составил 129 баллов. Полученные результаты показали, что уровень физической подготовленности женщин г. Ханты-Мансийска в возрасте 25–35 лет ниже или на грани нормы.*

***Ключевые слова:** физические показатели, женщины в возрасте 25–35 лет, здоровый образ жизни, индекс становой силы, жизненный индекс.*

***Описание натурного эксперимента.** Научно-исследовательская работа по определению физического состояния женщины в возрасте 25–35 лет, проходила в рамках следующих работ [1; 2].*

В таблице 1 приведены результаты физических показателей женщин. Жизненный индекс (ЖИ) служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания, для его вычисления жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл) делится на вес (кг). Среднее значение этого показателя для группы равно 36,09 мл/кг, при стандартном отклонении 6,73 мл/кг и коэффициенте вариации 19%. Нормой является значение 50–55 мл/кг.

Кистевой индекс служит для определения силовых возможностей кистей рук, для расчета, которого показатель сильнейшей кисти делится на вес тела. Измерение

силы кистей производится в положении стоя, при этом обследуемый берет динамометр, отводит руку в сторону и со всей силы сжимает прибор, не меняя исходное положение и не сгибая локтевой сустав. Индекс кистевой силы (ИКС) группы респондентов составляет 40,77%, при стандартном отклонении 9,44% и коэффициенте вариации 23%, который говорит о достаточно разбросанных результатах данного измерения. Нормой для кистевого индекса является диапазон 48–50%.

Таблица 1

Оценка физических показателей женщин.

Рес-нт	ЖЕЛ	ЖИ	Кистевая динам-я, кг	ИКС, %	Отжим.	Пресс	Гибкость, см	Становая, кг	ИСС
А-ва Д	2,4	42,48	30	53,10	10	15	18	110	194,69
А-ва Е	2,5	41,32	24	39,67	13	11	14	82	135,54
Б-ва Е	2,8	30,94	28	30,94	11	25	12	96	106,08
Б-ко М	2,55	28,18	30	33,15	5	8	12,5	74	81,77
В-ва Н	2,2	34,92	16	25,40	7	12	16	90	142,86
К-ва Д	2,8	36,79	29	38,11	10	20	8,5	80	105,12
К-ва О	2,6	39,88	39	59,82	21	25	26,5	119	182,52
Р-ко М	2,2	39,29	25	44,64	15	19	18	64	114,29
С-ва К	1,8	23,08	32	41,03	14	12	5	58	74,36
С-ва Н	2,2	41,20	26	48,69	8	17	20	78	146,07
Ф-ва А	2,4	37,97	22	34,81	9	17	4	59	93,35
Х-ва Э	2,3	32,86	25	35,71	10	16	16	82	117,14
Ч-ва В	1,6	28,37	29	51,42	12	14	9	96	170,21
Ч-га Е	2,4	28,92	20	24,10	15	21	23	96	115,66
Ч-га Е	2,6	46,10	27	47,87	6	12	3	76	134,75
Ч-на В	2,4	38,10	24	38,10	9	6	10,7	90	142,86
Ч-на О	2,3	32,86	25	35,71	10	16	16	82	117,14
Ш-ва А	2,6	32,79	39	49,18	21	25	26,5	119	150,06
Ш-ко К	3,1	49,68	27	43,27	1	19	14,5	84	134,62
Ср.значение	2,41	36,09	27,21	40,77	10,89	16,32	14,38	86,05	129,43
Станд. Откл.	0,34	6,73	5,6	9,44	4,97	5,50	6,85	17,45	31,94
Козф. Вар.	14%	19%	21%	23%	46%	34%	48%	20%	25%

В таблице также приведены физические показатели женщин, оцениваемые при проведении измерений количества сгибаний и разгибаний рук лежа на полу (отжимания), поднятие туловища из положения, лежа на спине, наклона вперед из положения, сидя с прямыми ногами, измерение становой силы мышц спины. Среднее значение отжиманий для группы составило 10,89 раз, что входит в диапазон нормы

ГТО: от 6 до 12, при этом стандартное отклонение равняется 4,97, а коэффициент вариации составляет 46%. Среднее значение для поднимания туловища из положения лежа на спине равняется 16,32 раз при норме 15–25, стандартное отклонение при этом 5,5, коэффициент вариации 34%, что является не маленьким значением. При оценке гибкости, было высчитано среднее значение для группы, которое равно 14,38 см, при стандартном отклонении 6,85 и коэффициенте вариации 48%, данный показатель так же входит в диапазон нормы [6–12] см.

Становый индекс служит для определения силы мышц спины и рассчитывается при делении становой силы (кг) на вес тела (кг), умножаясь на 100. При измерении становой силы (кг), рукоятка прибора вдевается в цепь, идущую от динамометра, таким образом, чтобы кисти рук находились на уровне колен обследуемого. Респондент становится на подножку прибора так, чтобы 2/3 каждой подошвы заходили за металлическую основу, ноги выпрямлены и поставлены рядом. Не сгибая рук и ног, с силой, но без рывка разгибает корпус, вытягивая цепь до отказа. Исследование проводится однократно. Среднее значение индекса становой силы (ИСС) для группы составляет 129,43 при стандартном отклонении 31,94 и коэффициенте вариации 25%. Нормой ИСС является диапазон 129–145.

Оценивая таблицу физических показателей респондентов, стоит отметить, что показатели группы входят в диапазон норм физической подготовки, но при этом группа является достаточно негомогенной, но это не мешает проводить эксперимент в тех условиях, которые запланированы.

### ***Список литературы***

1. Татьянкина И.С. Синергетическая модель построения оздоровительной тренировки в фитнесе для женщин первого зрелого возраста: магистерская диссертация. – Ханты-Мансийск, 2016. – 98 с.
2. Татьянкин В.М. Анализ потребностей женщин первого зрелого возраста в выборе групповых программ фитнеса / В.М. Татьянкин, И.С. Дюбко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 286–288. – ISSN 2411–9679.