

**МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А.**, строительный факультет,  
гр. П-340, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Козулько А.Н., преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**Введение.** Для ориентировочных выводов о здоровье человека важно владеть элементарными методами оценки особенностей его организма с помощью индексов.

**Цель работы** – выявить уровень физического развития спортсменов, специализирующихся в силовом троеборье (пауэрлифтинге).

**Методика исследования.** В работе применялись: антропометрические измерения, проводимые по общепринятой методике с использованием стандартных инструментов; метод индексов, представляющий соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах.

**Обсуждение результатов.** Положение в группе начинающих спортсменов выглядит следующим образом: ИФР (общий индекс физического развития (девушки – юноши соответственно): 39,0-38,7 (вес ниже нормы) или 4,61 (чрезмерный вес); ПУ (упитанность): 3,55-3,52 (слабая); ИМТ (индекс Кетле): 20,0-120,6 (слишком малая или слишком большая масса тела).

Положение в группе квалифицированных спортсменов: ИФР (общий индекс физического развития): 38,3 – нормальный вес тела; Т (масса тела – индекс Кетле): 22,2-22,3 – идеальная; Х (оценка массы тела): 95,2-98,5 – нормальная; ГК (развитие грудной клетки): 54,6-61,0 – широкая грудь; ИП (телосложение): 12-(-1) – очень крепкое; ПУ (упитанность): 3,68-3,84 – нормальная.

**Выводы.** Предложенная экспресс-оценка функционального состояния организма занимающихся силовым троеборьем является важным инструментом, обеспечивающим здоровье, информативным средством контроля за физическим развитием спортсменов.

### **Литература.**

1. Куценко, И.П. Экспресс-оценка функциональных возможностей человека / И.П. Куценко, Е.М. Ревенко, О.Н. Кривошеева (составители): метод. указания. – Омск: изд-во СибАДИ, 2012. – 28 с.