

## Влияние занятий на тренажере «Кардио Твистер» на показатели дыхательной системы студенток энергетического факультета

Слободняк Е. Н.

Белорусский национальный технический университет

Цель данного исследования – определить эффективность использования тренажера «Кардио Твистер» на показатели дыхательной системы студенток. В исследовании приняли участие 24 студентки третьего и четвертого курса энергетического факультета. Из них были сформированы контрольная (КГ, n=12) и экспериментальная (ЭГ, n=12) группы. Для определения показателей состояния дыхательной системы студентки прошли функциональные пробы на задержку дыхания в начале и конце учебного года. Студентки КГ посещали занятия физической культуры два раза в неделю. На протяжении учебного года в основной части занятия девушки выполняли упражнения для улучшения состояния дыхательной системы в соответствии с содержанием учебной программы. Студентки ЭГ посещали занятия физической культурой два раза в неделю. Одно занятие в неделю студентки занимались на кардиотренажере «Кардио Твистер». В начале семестра студентки, чередуя упражнения, выполняли каждое по 2–3 мин в течение 10–15 мин в основной части занятия. Постепенно увеличивалась интенсивность и длительность тренировки, в конце учебного года она составляла 30 мин. Пульс – не более 55–70 % от максимального. В таблице приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей.

Результаты тестирования студенток

Группы	Результаты функциональных проб, с					
	в начале учебного года		в конце учебного года		изменения %	
	проба Штанге	проба Генчи	проба Штанге	проба Генчи	проба Штанг	проба Генчи
КГ	40,1±2,0	22,1±1,8	43,2±2,3	24,7±2,2	7,7 %	11,7 %
ЭГ	40,3±2,1	22,4±2,0	45,8±2,7	26,6±1,9	13,6 %	18,7 %

Анализ полученных данных выявил прирост показателей функционального состояния студенток ЭГ в пробе Штанге на 13,6 %, в пробе Генчи – 18,7 %. Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования тренажера «Кардио Твистер» на показатели дыхательной системы.