

гуманитарных специальностей: авторефдис... канд. пед. наук / И.А. Ковачева. – М. – 2002. – 23с.

4. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащейся молодежи: методические рекомендации / Н.М. Гузов. А.О. Исаченко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2008 – 5 с.

ЛЕСТНИЧНАЯ ПРОБА КАК СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА УРГУПС

Кишмерешкин М.Г., Киреев И.О.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе проведена оценка исходных показателей функциональной подготовленности первокурсников. Получены объективные данные функциональной пробы, физической работоспособности и сравнение показателей ЧСС студентов-баскетболистов. В данной работе мы акцентировали внимание на функциональный тест «Лестничная проба», которое выполняется на практических занятиях по физической культуре в Уральском государственном университете путей сообщения.

Ключевые слова: лестничная проба, функциональное состояние, физическая работоспособность, специализация Баскетбол, студент, занятие.

Для оценки функционального состояния организма могут быть использованы различные функциональные пробы. Эти пробы позволяют получить объективные данные о функциональном состоянии сердечно - сосудистой системы и полезны в практическом отношении: они характеризуют восстановительные процессы, что дает информацию для оценки функциональной готовности спортсмена. Кроме того, по сдвигам

частоты сердечных сокращений, артериального давления можно косвенно судить о характере реакции на нагрузку и даже выявить ранние нарушения работоспособности. Исследования с использованием проб позволяют наблюдать за тренированностью, а также изучать характер адаптации ЧСС к меняющимся условиям среды, что позволяет преподавателю дозировать нагрузку индивидуально каждому студенту. Тестирование в физической культуре и спорте занимает одно из важнейших мест в оценке подготовленности физкультурников и спортсменов. Оно позволяет оценить не только уровень физической работоспособности, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма [2].

Физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение. Она проявляется в различных формах мышечной активности и зависит от способности и готовности человека к физической работе. Физическая работоспособность является одной из важнейших составляющих спортивного успеха. Перед началом систематических занятий необходимо проверить исходный уровень тренированности занимающихся, где уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Для их оценки существует достаточно много точных методов и функциональных проб. Наиболее доступным показателем деятельности сердечно - сосудистой системы является пульс, т.е. частота сердечных сокращений (ЧСС) [1].

Основной целью подготовки баскетболиста является увеличение работоспособности сердца и кровообращения. Самым уязвимым звеном в тренирующем организме является сердце, то и наблюдение за его состоянием наиболее важно, так как необходимо знать резервные возможности своего сердца, надо знать, как влияют те или иные нагрузки на сердце, чтоб сделать безопасными и эффективными используемые нагрузки. Один из лучших способов определить подготовку студента является «Лестничная проба».

Целью тестирования на занятиях физической культурой и спортом является оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности. Под тестированием следует понимать реакцию отдельных систем и органов на определенные воздействия, характер, тип и выраженность этой реакции. Для определения исходного уровня функциональной подготовки студентов, нами, в Октябре 2018 года, был проведен тест «Лестничная проба», у студентов первого курса, в количестве 12 человек, выбравшие элективный модуль специализации баскетбол в Уральском государственном университете путей сообщения.

Лестничная проба. Тестируемым необходимо подняться с 1 этажа на 4 этаж нормальным темпом без остановки на лестничных маршах и затем подсчитать ЧСС. Разница ниже 100 уд/мин – отлично, меньше 120 уд/мин – хорошо, меньше 140 уд/мин – удовлетворительно, больше 140 уд/мин – плохо.

Начальные результаты измерений мы видим в (рис.1).

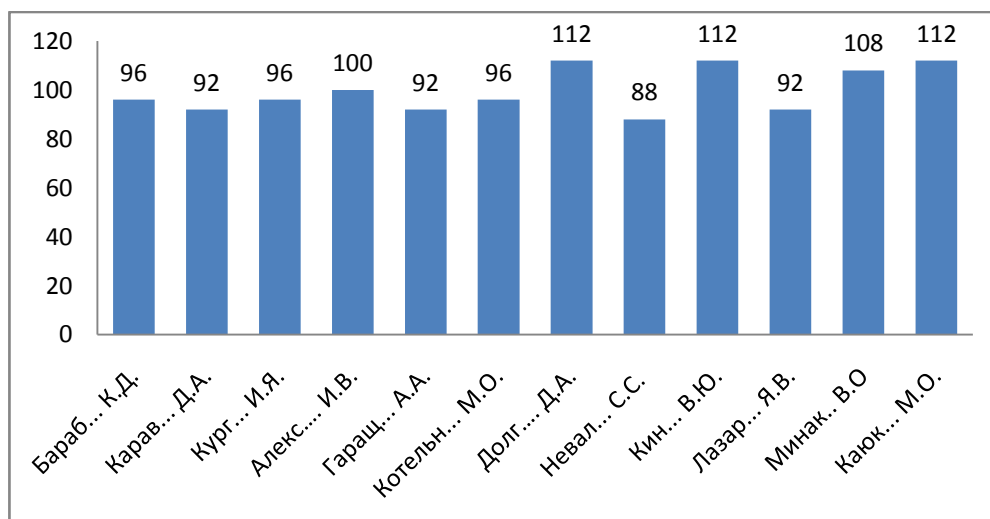


Рисунок 1. Результаты исследований ЧСС в покое, перед началом тестирования

Из данных показателей мы видим, что средняя частота ЧСС за одну минуту составляет 129.8 уд/мин. Это является нормальной частотой ЧСС здорового человека ведущего здоровый образ жизни. Для нахождения

максимальной ЧСС воспользуемся формулой: $\max \text{ЧСС} = 220 - \text{возраст}$. Так как студентам - первокурсникам на данный момент времени примерно по 18 лет, то максимальные значения ЧСС должны равняться 200 ударам в минуту. В завершении тестирования студенты показали следующие результаты (рис.2):

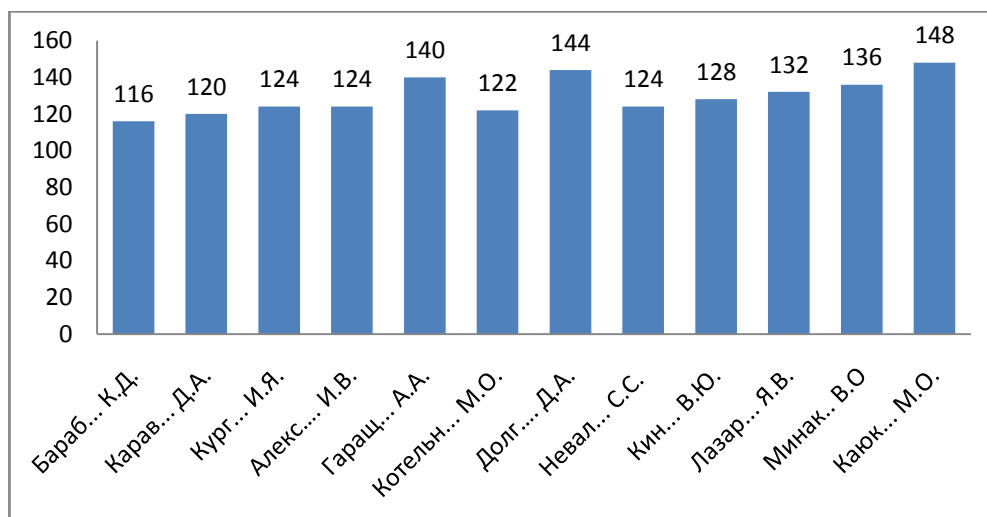


Рисунок2. Результаты исследований ЧСС, по окончании тестирования

Из данной диаграммы видно, что оценку отлично не получил никто, хороший результат показали – 7 человек, удовлетворительно – 3 студента и два первокурсника показали очень низкий уровень физической подготовленности. Данные показатели свидетельствуют о среднем уровне функциональной подготовленности студентов к занятиям физической культуры и работоспособности в целом. Результаты тестирования позволяют помочь специалистам в области физического культуры и спорта корректировать программы учебно-тренировочного процесса. Это относится как к массовой физической культуре, так и к отдельным видам спорта. Именно поэтому преподаватель обязан обладать знаниями в этой области спортивной медицины с целью подбора функциональных проб, адекватных уровню подготовленности и задачам урока, их качественного проведения и объективной оценки результатов тестирования.

В заключении хочется отметить, что «Лестничная проба» действительно является одной из самых точных и эффективных проб для

определения физической подготовленности студентов. Она позволяет подобрать и составить план занятий, распределить нагрузку, она не требует специальной подготовки и проста в использовании. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. А основным критерием оценки эффективности физического воспитания является характер ответной реакции на нагрузку и результативность. Нередко с помощью функциональных проб можно выявить функциональные особенности и отклонения[3].

Список литературы

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/ И.В.Аулик.– М.: Медицина, 1979. – 243 с.
- 2.Гамза, Н.А. Основы врачебно – педагогических наблюдений / Н.А. Гамза. – Минск, 2004. – 46 с.
3. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов/. В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 93 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Коврижных В.Е., Бочкарев А.Н.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера