

тес, так и калланетика. Из эксперимента выявилось, что растяжке мышц в большей степени способствует калланетика, а пилатес больше развивает разнообразные группы мышц. И в калланетике, и в пилатесе встречаются упражнения из йоги, стрейчинга и упражнения на статику, что при регулярных тренировках способствуют укреплению мышц и снижению веса. Оба вида фитнеса требуют постоянства и регулярности, но прежде чем начать тренировки следует ознакомиться с противопоказаниями.

Поспелова А. С., Марчук С. А.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО Р.М. БАЕВСКОМУ

Аннотация: В данной работе представлены результаты анализа адаптационного потенциала студенток, на основании функционального состояния и группы здоровья определена их готовность к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, адаптационный потенциал.

Одним из важнейших средств улучшения здоровья являются физические упражнения, занятия которыми должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания, а также с учетом индивидуально-физиологических особенностей учащихся. Однако, как отмечают ученые (Т.Ф. Абрамова, 1991; Р.М. Баевский, 1976; В.Н. Платонов, 1982; В.Г. Свечкарев, 2001, 2002 и др.), определение оптимальной нагрузки на студентов, занимающихся на уроках физической культуры, по-прежнему остается одной из сложных проблем теории и практики физического воспитания.

Цель работы: определение адаптационных возможностей студенток, занимающихся в группе общефизической подготовки.

Для достижения поставленной цели проведено исследование адаптационного потенциала (АП) студенток путем тестирования по формуле Р.М. Баевского [1].

Расчетный индекс адаптационного потенциала сердечнососудистой системы по формуле:

$$\text{АП} = 0,0011(\text{ЧП}) + 0,014(\text{САД}) + 0,008(\text{ДАД}) + 0,009(\text{МТ}) - 0,009(\text{Р}) + 0,014(\text{В}) - 0,27;$$

где АП – адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах, ЧП – частота пульса (уд/мин); САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); Р – рост (см); МТ – масса тела (кг); В – возраст (лет).

Критерии оценки АП и уровни здоровья:

- ниже 2,60 – удовлетворительная адаптация, соответствует 1 группе здоровья;
- 2,60 – 3,09 – напряжение механизмов адаптации, соответствует 2 группе здоровья;
- 3,10 – 3,49 – неудовлетворительная адаптация, соответствует 3 группе здоровья;
- 3,50 и выше – срыв адаптации, соответствует 4 группе здоровья.

Р.М. Баевский связывает уровень здоровья человека с адаптационным потенциалом системы кровообращения. АП является чувственным показателем состояния адаптационных механизмов организма человека и инструментом донозологической диагностики. Включение в состояние мышечного покоя адаптационных резервов организма ведет к их преждевременному истощению и выводит на путь предболезни.

Чем меньше величина, характеризующая АП, тем он выше и тем выше уровень здоровья. Наиболее высокий уровень здоровья отмечается у лиц, имеющих АП ниже 2,6 условных баллов и, наоборот, – наиболее низкий у лиц, чей адаптационный потенциал выше 3,49 условных баллов.

В тестировании приняло участие 20 студенток 3 курса факультета экономики и управления Уральского государственного университета путей сообщения, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, занимающихся физической культурой в группе общефизической подготовки. Тестирование проводилось в начале учебного года (сентябрь), для определения уровня готовности студенток к выполнению программы по физической культуре.

Анализируя имеющиеся данные, можно отметить, что выявлено два уровня функциональной адаптации. 62 % студенток обладают удовлетворительным уровнем адаптации к физическим нагрузкам (средний показатель АП=1,87), что характеризует высокие и достаточные функциональные возможности организма, данную категорию студенток можно отнести к первой группе здоровья. У 38 % студенток наблюдается напряжение механизмов адаптации (средний показатель АП=2,68), что указывает на наличие функциональных возможностей, которые обеспечиваются за счет функциональных резервов, что требует мобилизации механизмов регуляции сердечнососудистой системы. Их функциональное состояние соответствует 2-й группе здоровья.

Исследованиями ряда авторов показано, что величина АП зависит от разных факторов, таких как возраст, типа телосложения, двигательной активности и др. В связи с этим можем предположить, что напряжения механизмов адаптации у данных студенток в начале учебного года, могут быть вызваны такими факторами, как тип телосложения, их низкая двигательная активность в летний период.

Таким образом, к началу учебного года все студентки имеют достаточный уровень приспособляемости к нагрузкам и их состояние систем адаптации и функциональные резервы организма способны выполнять физическую нагрузку в рамках программы по физической культуре.

Уровень адаптационных возможностей студентов может служить в качестве одного из критериев оценки состояния их здоровья и готовности к выполнению физических, умственных и психоэмоциональных нагрузок.

Библиографический список

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии: монография. Изд-во : Медицина, 1979, 298 с.