

молодежи», конкурса научных работ студентов «Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы», конкурса научных эссе «Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом», Олимпиад по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

5. Организация деятельности студенческих научных кружков. Привлечение студентов первого курса к участию в работе студенческих научных кружков кафедры физического воспитания «Знания – сила, движение – жизнь» и «Здоровье – жизнь».

Библиографический список

1. Анфалова Н. С. Психофизиологическая адаптация студентов университета к учебным нагрузкам с высоким объемом компьютерных технологий: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 19.00.02 / Н. С. Анфалова; Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск: [б. и.], 2013. – 19 с.

2. Гизулина А. В. Структура представлений студентов о здоровом образе жизни и духовном здоровье / А. В. Гизулина // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 8 / Федер. агентство образования и науки, Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького, Фак. психологии, Ин-т по переподгот. и повышению квалификации преподавателей гуманитар. и соц. наук ; [отв. за вып., сост. и науч. ред. Г. А. Глотова]. – Екатеринбург: [Изд-во Урал. ун-та], 2009. – 302 с.

3. Лычагина И. Н. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе на основе аксиологического подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. Н. Лычагина; Магнитог. гос. ун-т. – Челябинск: [б. и.], 2007. – 23 с.

4. Сухова А. Н. Социальная, академическая и культурная адаптация иностранных студентов: автореф. дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.04 / А. Н. Сухова; Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород: [б. и.], 2013. – 23 с.

Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.
Запорожский государственный
медицинский университет,
г. Запорожье, Украина

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ И СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В работе представлены результаты сравнения пробы Мартине-Кушелевского, авторской и модифицированной проб Руфье.

Ключевые слова: подростки, функциональная проба Мартине-Кушелевского, авторская и модифицированная пробы Руфье.

Цель работы – провести сравнение результатов функционального состояния студентов 17-18 лет при помощи пробы Мартине-Кушелевского, а также классического и модифицированного варианта пробы Руфье, определить преимущества и недостатки данных проб.

Материал и методы исследования. В начале учебного года из общего числа студентов-первокурсников отобрано 101 человек (32 юношей и 69 девушек, средний возраст $17,5 \pm 0,1$ лет), которым проведено три тестирования. Первое – проба Мартине-Кушелевского, проба Руфье, с интервалом в 7 дней – модифицированный вариант пробы Руфье.

Результаты исследования. По результатам проведения функциональной пробы Мартине-Кушелевского, нами было осуществлено распределение студентов на медицинские группы для занятий по физическому воспитанию. В основную группу, было зачислено 55 человек (54,5%), в подготовительную – 37 (36,6%) и в специальную – 9 (8,9%).

Выполнение пробы Руфье указанным студентам ($n=101$) по классической методике соответствовало удовлетворительной оценке и составило в среднем $6,9 \pm 0,2$ балла. Согласно модифицированному варианту проведения пробы Руфье (он заключался в осуществлении 30 приседаний за 45 с и измерений пульса за первые и последние 15 с первой минуты восстановительного процесса в положении сидя без измерения АД) средний балл составил $8,0 \pm 0,3$ и соответствовал средней оценке ($p < 0,05$). По результатам дополнительного тестирования двух проб Руфье, нами было осуществлено виртуальное распределение студентов на медицинские группы. По классическому варианту пробы Руфье к основной группе было отнесено 40 человек (39,6%), к подготовительной – 52 (51,5%) и к специальной – 9 студентов (8,9%). Распределение студентов на медицинские группы по модифицированному варианту пробы Руфье показало, что в основную группу было бы зачислено 30 человек (29,7%), в подготовительную – 51 (50,5%) и специальную – 20 студентов (19,8%). Таким образом, сравнение трех методик проведения функциональных проб с физической нагрузкой показало, что если бы мы проводили пробу Руфье по модифицированному варианту, то к специальной медицинской группе было бы необоснованно отнесено в 2 раза больше студентов.

В доступной нам научной литературе мы встретили несколько работ, в которых авторы высказывают свои мнения относительно обоснования проведения модифицированной пробы Руфье. Так, И.А.Калиниченко [2] считает, что при выполнении данной пробы осуществляется работа субмаксимальной мощности с нагрузкой анаэробно-аэробного характера и предлагает применять ее в качестве опосредованного критерия физической работоспособности. Имеются работы [1], в которых авторы, указывая на низкую информативность пробы Руфье по сравнению с пробой Мартине-Кушелевского, считают ее недостаточной для определения функционального состояния подростков. Мы считаем, что при массовых обследованиях школьников и студентов, целесообразно применять простую и информативную пробу с физической нагрузкой в виде 20 приседаний за 30 с (пробу Мартине-Кушелевского), при проведении которой осуществляется, в том числе, наблюдение за изменениями АД не только в состоянии покоя и после физической нагрузки, но и в восстановительном периоде [3].

Выводы

1. Методически правильное проведение пробы Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с), целесообразно для оценки функционального состояния сердечно-

сосудистой системы школьников, студентов и физкультурников, а также спортсменов низких разрядов из-за своей простоты и информативности.

2. Измерение артериального давления в состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки в виде 20 приседаний за 30 с, позволяет своевременно диагностировать артериальную гипертензию.

3. Для оценки функционального состояния спортсменов высокого класса существует проба Руфье, выполнение которой рекомендуется проводить по авторскому варианту, а именно 30 приседаний за 30 с, с последующим измерением пульса за одну минуту, соответственно в положении стоя и затем в положении сидя.

4. Мы считаем, что по результатам проведения модифицированной пробы Руфье не корректно осуществлять распределение школьников на медицинские группы для занятий физкультурой.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке новых и усовершенствовании имеющихся методик проведения проб с физической нагрузкой и оценке функционального состояния подростков для занятий физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Євдокімов Є.І. Інформативність багатofакторної експрес-діагностики та проби Руф'є у визначенні функціонального стану школярів / Є.І. Євдокімов, В.О. Голець // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2010. -№1 (3). –С.88-91

2. Калиниченко І.О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних можливостей організму дітей 6-17 років / І.О. Калиниченко // Наука і освіта, 2012. - №4/СVV. –С.82-86.

3. Михалюк Е.Л. Оценка функционального состояния физкультурников и спортсменов / Е.Л. Михалюк, В.В. Сыволап, И.В. Ткалич // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Зап. нац. ун-т, 2010. -№1 (3). –С.169-172.

Мищенко Е.Э.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

РАССМОТРЕНИЕ АЛКОГОЛЯ КАК ПЕДАГОГИКО-СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о вреде алкогольных напитков. Автор показывает последствия с медицинской, моральной, физической и психической точек зрения от приёма алкогольных напитков.

Ключевые слова. Алкоголизм, яд, отравление, деградация.

«Пьянство есть упражнение в безумстве», - сказал древнегреческий философ Пифагор Самосский.