

Осипов А.Ю., Петухов К.Г., Бубунаури А.Т.
Сибирский федеральный университет.
Красноярский государственный медицинский
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.
г. Красноярск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ЭКГ-КОНТРОЛЯ НАД УРОВНЕМ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ С ЦЕЛЮ СОХРАНЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Как известно, недостаток эффективных и действенных методик контроля над уровнем физической нагрузки получаемой студентами на занятиях физической культурой, является одной из причин ухудшения уровня их здоровья. Для решения данной проблемы авторы предлагают использовать метод ЭКГ-контроля над уровнем нагрузки, с успехом зарекомендовавший себя в тренировочном процессе с профессиональными спортсменами.

Ключевые слова: студенты, электрокардиограмма, контроль, физическая нагрузка, сохранение здоровья.

Специалистам известно, что состояние физического здоровья и функциональной готовности организма к нагрузкам у значительной части населения нашей страны, в том числе и молодых людей в возрасте моложе 30 лет, не соответствует оптимальным параметрам. Известно и то обстоятельство, что за время обучения в вузах молодые люди не только не укрепляют уровень своего здоровья, но и теряют его. Одной из причин ухудшения здоровья студентов является, по мнению ученых, недостаток действенных программ здоровьесбережения учащейся молодежи [1]. К подобным программам авторы статьи относят и наличие в учебном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи эффективных и действенных методик сохранения здоровья занимающихся путем использования на практических занятиях со студентами метода ЭКГ – контроля над нагрузкой [3]. Суть данного метода состоит в регистрации у занимающихся электрокардиограммы во время занятий физическими упражнениями, что позволяет преподавателю довольно оперативно, в отличие от других методик контроля (пульсометрия, функциональные пробы и тесты), получать достоверную и точную информацию о влиянии физической нагрузки на организм студента, и принять правильное решение о продолжении или прекращении занятия. Для оценки необходимо использовать таблицы профессора А.И. Завьялова [3], первого ученого широко использующего данный метод в тренировочной деятельности со спортсменами из различных видов спорта. Поскольку сегодня, по мнению специалистов в области физического воспитания, для сохранения и укрепления здоровья студентов и школьников необходима конверсия действенных спортивных методик подготовки в процесс физического воспитания учащейся молодежи [2], использование данного метода на занятиях физической культурой со студентами будет педагогически оправданным.

Следует отметить, что данный метод контроля с успехом применялся одним из авторов статьи на занятиях физической культурой со студентами КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого [4, 5]. Студенты, занимавшиеся с использованием ЭКГ – метода в ходе контрольных тестов продемонстрировали достоверно более высокие показатели физической и функциональной готовности своего организма к нагрузкам, чем студенты, использовавшие иные методики контроля и оценки физического утомления, что служит объективным свидетельством эффективности данного метода в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов на занятиях физической культурой в вузах.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. С.2 – 6.
2. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению процесса эффективности физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т.4. №9. С.1334 – 1353.
3. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы у здорового человека в покое и во время физических нагрузок // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2013. №4 (26). С.147 – 151.
4. Осипов А.Ю., Скрипоченко О.В., Шубин Д.А. Применение ЭКГ – метода оценки функционального состояния в учебном процессе по физической культуре // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения. Международная научно-практическая конференция молодых ученых. – Екатеринбург, РГППУ. 2013. С.148-149.
5. Осипов А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов // В мире научных открытий. 2012. №5.1 (Проблемы науки и образования). С.126 – 137.

Паньшина Ю. Ю., Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Аннотация: Большинство жителей нашей страны пренебрегают таким доступным и эффективным способом улучшения здоровья, каким является активный двигательный режим. Многие убеждены, что активный двигательный режим это какие-то специальные занятия, требующие особой организации и большого количества времени. Однако, основой жизни человека является движение и смена видов деятельности, хотя бы через 3-4 часа.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, физическая активность.