

**Секция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта»,  
научный руководитель – Семёнова Г.И.**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДАННЫМ  
АКТИВНОЙ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ**

Голубев Ю.В., Царапкин Л.В.

*Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет, Волгоград, Россия,  
lvs@yandex.ru*

Волгоградская область является одним из регионов России, в котором значительное внимание уделяется вопросам физического развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Двигательный режим при занятиях физической культурой в вузе обеспечивается согласно учебным программам.

Их разработку требует определения и оценки физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности занимающихся, а также состояния здоровья в целом в рамках врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий.

Неотъемлемой частью занятий является проведение по семестрам педагогического контроля с целью оценки функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности) занимающихся.

Особую актуальность данный аспект приобрел в связи с постановлением Правительства РФ от 29.12.2004 № 6916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения», что предполагает активизацию работы по проведению массовых обследований учащихся.

Для оценки функционального состояния организма студентов на занятиях по физической культуре применяется активная ортостатическая проба, которую студенты могут выполнять самостоятельно. Ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Ее суть заключается в анализе изменений частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления в ответ на активный переход тела из горизонтального в вертикальное положение.

В массовых обследованиях, возможно ограничиться только подсчетом ЧСС.

Методика обследования заключается в том, что в начале занятия обследуемые располагаются в положении лежа на гимнастических ковриках и через 5 минут покоя у них пальпаторно подсчитывается ЧСС за 15 секунд. Затем студенты встают в вертикальное положение, и в первые 15 сек пребывания в вертикальном положении, у них вновь определяется ЧСС. Далее вычисляется прирост ЧСС за одну минуту, позволяющий произвести оценку тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Под наблюдением находились 24 юноши (студенты ВолгГАСУ) из них 13 юношей первого курса обучения, 11 студента второго курса.

Активное изменение положения тела с горизонтального на вертикальное, способствовало увеличению ЧСС на 8-15 ударов в минуту у 12 обследованных студентов. У 3 обследованных студентов имел место пороговый уровень увеличения показателя ЧСС на 16 ударов в минуту (Студенты второго курса). Подобные изменения ЧСС при активной ортостатической пробе относятся к физиологическому типу реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы.

У 2 студента выявилось повышение ЧСС на 20 ударов в минуту; у 7 - более чем на 20 ударов в ми-

нуту от исходной ЧСС (Все студенты первого курса). То есть выявлялся гиперсимпатикотонический тип реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы на активное изменение положения тела с горизонтального на вертикальное.

Подобные изменения ЧСС при активном изменении положения тела развиваются вследствие более объемного перемещения крови в нижерасположенные отделы тела и уменьшения венозного возврата к сердцу, в частности при уменьшении объема циркулирующей крови, варикозном расширении вен или снижении их тонуса. Последнее отмечается при длительной гиподинамии, атрофии мышц конечностей, у выздоравливающих после инфекционных, особенно вирусных, заболеваний, у лиц с низким уровнем развития мышечного корсета туловища, астенического телосложения

Следует подчеркнуть, что удовлетворительные и неудовлетворительные показатели ортостатической пробы наблюдались у студентов первого курса (9 человек), а достаточно хороший показатель ортостатической пробы (15 человек) у студентов второго курса обучения.

При последующем опросе все студенты первокурсники утверждали, что последние два года обучения в школе пренебрегали занятиями физической культурой и активным проведением отдыха.

При сравнении результатов тестирования уровня развития основных двигательных качеств, так же было отмечено, что у студентов первокурсников уровень развития основных двигательных качеств был достоверно ниже, чем у студентов второго курса.

В то же время, студенты второго курса обучения регулярно посещали занятия по физической культуре в процессе обучения и, как следствие, явились более адаптированными к занятиям физическими упражнениями, что и проявилось в физиологическом типе реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы при активной ортостатической пробе по данным изменения ЧСС.

Полученные в нашем исследовании данные свидетельствуют о целесообразности проведения активной ортостатической пробы в начале учебного года для выявления студентов с повышенным уровнем возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы, что может быть следствием сниженного уровня работоспособности и ослабленного здоровья.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МИНИ ЛЕКЦИЙ  
ПО НАЧАЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ФИГУРИСТОВ**

Зобнин Д.С.

*УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
Екатеринбург, Россия, d.s.zobnin@gmail.com*

На начальном этапе обучения фигурному катанию вряд ли правомерно говорить о теоретической подготовке в общепринятом понимании этого термина. В данном случае формирование знаний мы рассматриваем как первый шаг и основу для восприятия в дальнейшем более сложных вопросов, требующих осмысления на теоретическом уровне. В данной статье рассматриваются нерешенные вопросы формирования знаний на начальном этапе обучения фигурному катанию в целостной системе образовательного процесса.