

совершаемому виду деятельности и концертным формам ее организации. Это приводит к освоению навыка «слышать» музыку, понимать и ценить ее, а, значит, способствует и формированию потребности общения с высоким музыкальным искусством, что является показателем повышения уровня слушательской культуры обучающихся.

#### Список литературы

1. Осеннева М.С. Теория и методика музыкального воспитания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / М.С. Осеннева. М.: Академия, 2013. 265 с.
2. Чинякова Н.И. Учебный концерт: сущность интеграции / Н.И. Чинякова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. №5. 2012. С. 272-276.

### Секция «Самоконтроль и самооценка физического развития», научный руководитель – Юдина Н.М.

#### ЭКСПРЕСС МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ломака В.В., Юдина Н.М., Кондрашов А.А.

*Волжский институт строительства и технологий  
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-  
строительного университета, Волжский, Россия,  
lomaka-vadim@mail.ru*

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико-гигиенические технологии (МГТ)
- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)
- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

Существуют и другие основания для классификаций здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они могут быть подразделены на следующие группы:

- защитно – профилактические
- компенсаторно – нейтрализующие
- стимулирующие
- информационно – обучающие

Описание проб не требует аппаратного оснащения, и могут быть проведены на занятиях по физкультуре. Их надо не ранее чем через час после приема пищи, лучше утром. Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания.

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 секунд и умножить результат на 4 или 20 секунд и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4; 66-75 ударов – 3; 76-85 ударов – 2 балла; более 85 – 1 балл.

У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т.д.)

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удаётся не дышать (но без перенапряжений). Результат 60 и более секунд оценивается в 5 баллов; 50-59 секунд – 4; 40-49 секунд – 3; 30-39 секунд – 2; 20-29 секунд – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 секунд. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 секунд. Если произошло учащение пульса на 1 удар результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара – 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Подсчитать пульс за 15 секунд в спокойном состоянии. Сделать за 30 секунд 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опускать. Подсчитать пульс за 10 секунд немедленно после приседаний, прибавить к этой величине ещё 2 удара.

Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса: если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41-55% - 3; на 56-70% - 1 балл. В итоге баллы суммируются. Проводятся сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого студента.

Проба 5. «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища». В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 секунд трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через минуту (П3). Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно – сосудистой системы, по формуле:  $(П1+П2+П3-33)/10$ . Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 – отличная оценка; 0,31-0,6 – хорошая; 0,61-0,9 – средняя; 0,91-1,2 – нежелательная; более 1,2 – плохая.

Основной интерес эти показатели представляют при отслеживании их динамики, то есть при проведении мониторинга не реже двух раз в год. Все результаты заносятся в «Карту индивидуальных показателей студента».

#### Список литературы

1. [refdb.ru/look/2446201.html](http://refdb.ru/look/2446201.html)