

2. Показатели функциональных возможностей – ЧСС, артериальное давление, ЖЕЛ;

3. Результаты на тестировании физической подготовленности каждого студента, оцененной по 5 бальной шкале – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание, бег 1000м (девушки) и 3000м (юноши), челночный бег 3x10м, глубина наклона туловища.

Все результаты записываются в дневник или карту здоровья, где отмечают дату, часы занятий, ЧСС до и во время, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений.

После сбора всей информации студент можно легко определить уровень своей физической подготовленности высчитав средний балл по 5 бальной шкале и поставить перед собой определенные цели и задачи, правильно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время учебно-тренировочных занятий, а также при посещении других физкультурно-оздоровительных комплексов.

ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Улиско Я.Ю., Новиков Е.А., Мусина С.В., Морозова А.С.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №35 им. Дубины В.П. г. Волжского Волгоградской области, frutte@mail.ru

Несмотря на наличие в специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций фундаментального плана и прикладного характера по проблемам совершенствования системы вузовского физического воспитания, вопросы оздоровления студентов, особенно с избыточным весом, пока являются наименее разработанными на уровне конкретных педагогических технологий. Все более очевидной становится необходимость проведения исследований экспериментального плана, посвященных разработке акцентированно-оздоровительных технологий в методике физического воспитания студентов с избыточным весом [1].

Объектом нашего исследования являлись студенты с отклонениями в массе тела. Для чего были использованы тесты характеризующие уровень физического состояния, у всех участников эксперимента фиксировали показатели, характеризующие их физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья.

Для определения физического развития измеряли: длину тела (при помощи ростомера); массу тела (при помощи анализатора состава массы тела TANITA BC-540); окружность грудной клетки (ОГК) и обхваты частей тела (при помощи сантиметровой ленты); толщину жировых складок (при помощи калипера); общую скорость форсированного выдоха (при помощи нагрузочного спирометра) (ОСФВ). На основании полученных данных рассчитывали: абсолютное и процентное содержание жировой и мышечной ткани (по формулам Я. Матейко); весоростовой индекс (по формуле Кетле); показатель пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана); жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (по формуле ЖЕЛ (мл) = ОСФВ (%) x норма ЖЕЛ (мл) / 100).

Показатели физической подготовленности были получены в результате выполнения тестов: глубины наклона туловища из положения, стоя; подтягивания перекладине (юноши); отжимания от гимнастической

скамейки (девушки); жима штанги от груди, лёжа; жима веса ногами из положения, лежа на спине, на тренажере; тяги станового динамометра ДС-500; жима электронного ручного силомера BS – D706; челночного бега 3X10 м; бега на дистанции 1000 м (юноши) и 500 м (девушки) [2].

Показатели здоровья включали определение: частоты сердечных сокращений в покое (пальпаторно); артериального давления (АД) при помощи автоматического измерителя M2Eco (OMRON); времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге); времени задержки дыхания на выдохе (проба Генче); пробы с ходьбой (по В.Л. Карпману, З.Б. Белоцерковском); пробы Руфье. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Все показатели были подвергнуты корреляционному и семантическому анализу. После чего можно сделать следующее заключение, полученные результаты необходимо учитывать при планировании и организации содержания как учебных, так и внеурочных занятий физической культурой юношей и девушек студентов вузов, имеющих избыточную массу тела и относящихся к основной и подготовительной медицинских группам. Как известно, эти группы составляют студенты, у которых нет отклонений в состоянии здоровья [3].

Так же по данной теме нами разработаны методические указания, в которых представлена методика оптимизации массы тела молодых людей, имеющих отклонения от нормы. Эта методика включает набор физических упражнений, методов их выполнения и методических приемов и указаний, способствующих повышению эффективности педагогического процесса.

Список литературы

1. Рубцова И.В. Актуальность проблемы избыточного веса среди студенческой молодежи / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, В.С. Кубышкин // Культура физическая и здоровье., г. Воронеж, 2010. № 5. С. 58-60.
2. Избыток массы тела и его взаимосвязь с показателями здоровья, физической подготовленности у студентов / Субботин Д.М., Мусина С.В., Мустафина Д.А., Юдина Н.М. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102-103.
3. Якимович В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с дефицитом массы тела / В.С. Якимович, Е.В. Егорычева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Т. 87, № 5. С. 173-177.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Фатеенков М.М., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, fateenkov94@mail.ru

В современном мире технологии стали неотъемлемой её частью, спорт не стал исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности, от различных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, позволяющих, людям, лишившимся конечностей, полноценно заниматься спортом.

С каждым днем все новые и новые открытия позволяют человеку ставить новые рекорды, создавать новые техники и подходы к тренировкам. Так применение в легкой атлетике шестов из синтетических материалов повысило их катапультирующие свойства и заставило спортсменов изменить технику прыжков и поднять планку прыжка с 5 до 6 метров. Улучшение покрытий на арене позволило бегунам изменить ритм, скорость и технику бега, дало возможность раз-