

УДК 796

**Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в  
физическом воспитании студентов**

***Владимир Николаевич Кудрицкий***

*кандидат педагогических наук, доцент, профессор,  
Кафедра физического воспитания и спорта,  
Брестский государственный технический университет,  
г. Брест, Белоруссия  
e-mail: prof. kudritski@mail.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы использования в учебном процессе непрофильных вузов современных технологий, направленных на более качественную подготовку студентов по общей физической направленности. В этой связи большая роль при организации занятий отводится использованию в учебном процессе современных тренажёров, а для определения работоспособности студентов предлагается индекс Рюфье.*

***Ключевые слова:** подготовка, технологии, индекс Рюфье, занятия, организация, процесс, тренажёры.*

**Health sports and sports technology in physical education students**

***Vladimir Nikolaevich Kudritski***

*Ph.D., docent, professor  
Brest State Technical University, Brest, Belarus*

***Annotation.** The article deals with the use in the educational process of higher educational institutions of non-core advanced technologies designed to better prepare students for general physical orientation. In this regard, a large role in the organization of training given to use in*

*educational process of modern simulators, and for definitions of student performance are invited sa Ryufe.*

**Keywords:** *training, social, Ryufe code, occupation, organization, process simulator.*

На современном этапе развития общества изменяются подходы, запросы и требования к физическому воспитанию, в частности, студенческой молодёжи. Эти требования выражаются в том, что сам учебный процесс должен стать более привлекательным, эмоциональным, разнообразным в выборе форм, средств и методов.

Особое место должно отводиться внедрению в учебный процесс инновационных технологий, направленных на более эффективное развитие физических качеств и совершенствование специальных навыков у студентов.

С этой целью в условиях вуза необходимо создавать современные тренажёрные залы, доступные для занятий всех желающих, а для дополнительных занятий во внеурочное время открывать мини тренажёрные залы при общежитиях. К современным инновационным технологиям можно рекомендовать широкое использование в учебном процессе различных современных тренажеров, которые следует классифицировать на группы: кардиотренажеры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; силовые тренажеры, направлены на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; тренажеры, направленные на рекреационную и реабилитационную физическую культуру.

Тренажёры по своему воздействию на организм могут направляться: локально, когда в работе участвуют отдельные мышечные группы; регионально, когда в работе участвует примерно третья часть мышц; для общего воздействия, когда в работе участвует

большинство мышц.

При занятиях на тренажере особенно важно правильное построение отдельного тренировочного занятия. В связи с этим, необходимо решать вопрос индивидуального подхода при занятиях на тренажерах. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки, а затем, в процессе занятий, контролировать изменение показателей.

Для более эффективного внедрения тренажеров в процесс физического воспитания студентов необходимо создавать современные тренажерные залы с доступностью при их использовании. С этой целью необходимо разрабатывать специальные методики тренировок с наглядным их отображением.

Преступать к занятиям на тренажерах можно только после консультации с профессиональным спортивным врачом. Занятия на тренажерах требуют правильного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю. При более интенсивных занятиях рекомендуется иметь хотя бы один день полного отдыха.

Максимальный эффект дает сочетание кардиоваскулярных тренировок с силовыми. За счет такого сочетания можно избавиться от лишнего веса и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Первые занятия рекомендуется начинать с кардиотренажеров и уделять им 45-55 процентов тренировочного времени, а 35-45 процентов времени лучше отводить работе на силовых тренажерах.

Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной и заключительной частей.

При организации занятий на кардиотренажерах рекомендуется придерживаться следующей методики. Кардиотренажеры рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма,

при которой максимальный эффект от тренировки достигается в так называемой «аэробной зоне». Аэробная зона – это частота пульса, равная 60-80 процентам от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст. Как правило, сжигание жира происходит при пульсе, составляющем от 60 до 70 процентов, укрепление мышц – при 70-80 процентах от максимальной частоты.

Значения пульса зависят от уровня подготовленности занимающихся. На начальном уровне пульс во время занятий должен составлять 60-65 процентов от максимальной частоты, на среднем – 65-70 процентов, на более «продвинутом» уровне – 70-75 процентов.

При организации занятий на силовых тренажерах рекомендуется придерживаться также определенной методики. На силовых тренажерах необходимо применять отягощение, составляющие от 50 до 70 процентов максимально веса, которое может поднять занимающийся. Чем больше вес, тем меньше число повторений. Если упражнение дается слишком легко, нагрузку рекомендуется увеличить. В течение первых пяти тренировок на силовых тренажерах рекомендуется движения выполнять без особого напряжения по 12-15 раз по два «подхода» в каждом упражнении. Рекомендуется выполнять от 4 до 6 упражнений для нижней части тела, а потом – от 6 до 8 упражнений для верхней. Начинать работу надо с тренировок крупных мышц, потом переходить к более мелким. Выполнять силовые упражнения нужно сосредоточенно и спокойно, по возможности, не напрягая не задействованные данным упражнением мышцы. Держаться нужно прямо, сохраняя правильную осанку. Фаза опускания веса должна быть примерно в два раза длиннее фазы подъема. Очень важным моментом при занятии на силовых тренажерах будет контроль за дыханием. Рекомендуется выдох выполнять при подъеме, а вдох при опускании

веса. При организации учебных занятий с использованием современных тренажеров рекомендуется особое внимание обращать на функциональное состояние занимающихся. Одной из эффективных методик определения работоспособности занимающихся физической культурой и спортом является индекс Рюффье, который основывается на определении ЧСС в покое и после дозированной физической нагрузки. Данная методика широко используется в практике подготовки спортсменов, студентов и школьников, занимающихся различными видами физической культуры. Для объективного педагогического контроля за функциональным состоянием студентов, на начальном этапе тренировки по программе общей физической подготовки, рекомендуется изучить реакцию сердечно-сосудистой системы занимающихся на предполагаемую физическую нагрузку. С этой целью рекомендуется использовать широко известный в мировой практике индекс Рюффье (в дальнейшем ИР – индекс Рюффье). Индекс Рюффье определялся по формуле:

$$\frac{(P2-70)+(P3-P1)}{10}$$

10

где ИР-индекс Рюффье; P1-ЧСС в покое (в положении лежа на спине в течение 5 минут); P2-ЧСС после 30 приседаний за 45 секунд; P3-ЧСС спустя 15 секунд после второго измерения; цифры 10 и 70 – постоянные условные единицы.

Оценка работоспособности занимающихся на основании полученного индекса Рюффье определяется: от 0 до 2,9 – отличная; от 3,0 до 5,9 – хорошая; от 6,0 до 7,9 – удовлетворительная; от 8,0 и больше – плохая.

Таким образом, изучение состояния вопроса на основе литературных данных белорусских и зарубежных авторов показывает, что использование в учебном процессе современных технологий дает

возможность эффективно воздействовать на нервно-мышечный аппарат занимающихся путем локального воздействия на отдельные мышечные группы, на увеличение моторной плотности занятий за счет уменьшения простоев и многократного повторения упражнений. А для определения объективной оценки функционального состояния организма занимающихся различными видами спорта рекомендуется применять функциональную пробу Рюффье.

*Список литературы:*

1. Артемьев В.П. Дозирование физической нагрузки для развития общей выносливости / В.П. Артемьев: матер. науч.-техн. конф., посвященной 30-летию института. Часть 2 – Брест: Университет, 1996. – С. 192-193.
2. Артемьев В.П. Физическая нагрузка с использованием ходьбы как обязательный компонент учебных занятий по физическому воспитанию / В.П. Артемьев, Э.А. Моисейчик, В.В. Шутов // Вестник БГТУ. – Брест: БрГТУ, 2001. – №6 (12): Гуманитарные науки. – С. 85-86
3. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2001. – С. 8-20.
4. Кудрицкий В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов / В.Н. Кудрицкий: методические рекомендации. – Брест: БГТУ, 2005. – С. 3-4.