

**БРИТИКОВА А.Д.**, факультет инженерных систем и экологии,  
гр. В-114, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, профессор  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ**

**Введение.** Функциональное состояние – это системный ответ организма на физическую нагрузку. При контроле за функциональным состоянием занимающихся физическими упражнениями наиболее важен контроль за изменением систем кровообращения и дыхания. Именно эти показатели имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и «дозе» физической нагрузки, от этих показателей во многом зависит уровень физической работоспособности. Из всех гемодинамических показателей наиболее простыми и нашедшими широкое применение в контроле за состоянием организма являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

**Цель работы** – исследовать эффективность использования в учебном процессе методик, определяющих работоспособность занимающихся на основе пробы Рюфье, пробы Штанге и ортостатической пробы.

**Методы исследования.** В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ литературных источников, направленный на изучение методик определения работоспособности занимающихся различными формами физической культуры.

**Обсуждение результатов.** Было доказано, что применение функциональных проб с целью выявления работоспособности занимающихся имеет большое значение при организации учебного процесса. В этом случае появляется возможность получить экспресс-информацию для преподавателя, на основании которой можно индивидуально предлагать объём и интенсивность при выполнении упражнений, направленных на тренировку физических качеств. А для студентов создаётся возможность самим заниматься и подбирать доступные средства и методы, положительно влияющие на развитие организма.

**Выводы.** Таким образом, использование в учебном процессе функциональных проб для определения работоспособности занимающихся является эффективным направлением при организации учебного процесса и даёт возможность более качественно организовывать индивидуальную тренировку, направленную на развитие общей физической подготовки студентов.