

КАРАТЧЕНЯ М.А., экономический факультет, гр. ТВ-12,
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель кафедры ФВиС,
БрГТУ, Брест

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭКОЛОГИИ

Введение. На сегодняшний день одной из основных причин заболеваемости подростков является недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии многих болезней. Именно поэтому каждому человеку необходимо выполнять физические нагрузки.

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Доза нагрузки – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Можно выделить три основные цели, для достижения которых выполняется физическая нагрузка. Это: достижение спортивного результата, укрепление здоровья, подготовка к какой-либо деятельности.

В соответствии с этими целями можно выделить: спортивную, оздоровительную и прикладную нагрузки.

Каждая из перечисленных нагрузок в свою очередь подразделяется на тренировочную, соревновательную и контрольную.

Цель работы – определение функционального состояния здоровья студентов факультета инженерных систем и экологии после физических нагрузок.

Методы исследования. В работе применялись метод анкетирования, анализ литературных источников и математико-статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Для того, чтобы получить ответ на вопрос «при каких физических нагрузках молодежь устает больше всего», было проведено анонимное анкетирование среди студентов 3 курса факультета инженерных систем и экологии. В нем приняло участие 52 человека, участникам было предоставлено несколько вариантов ответа, так же можно было добавить свой вариант.

Опрос показал, что 55,7% учащихся больше всего устают от скоростно-силовых нагрузок (метание, прыжки, бег), 21,1% устает от силовых нагрузок (штанга, атлетическая гимнастика, работа с собственным весом), 13,4% чувствуют себя уставшими после скоростных нагрузок (спринтерский бег, плава-

ние на короткие дистанции). И оставшимся 9,6% более тяжелыми являются нагрузки с переменной интенсивностью (спортивные игры, подвижные игры) (рисунок).

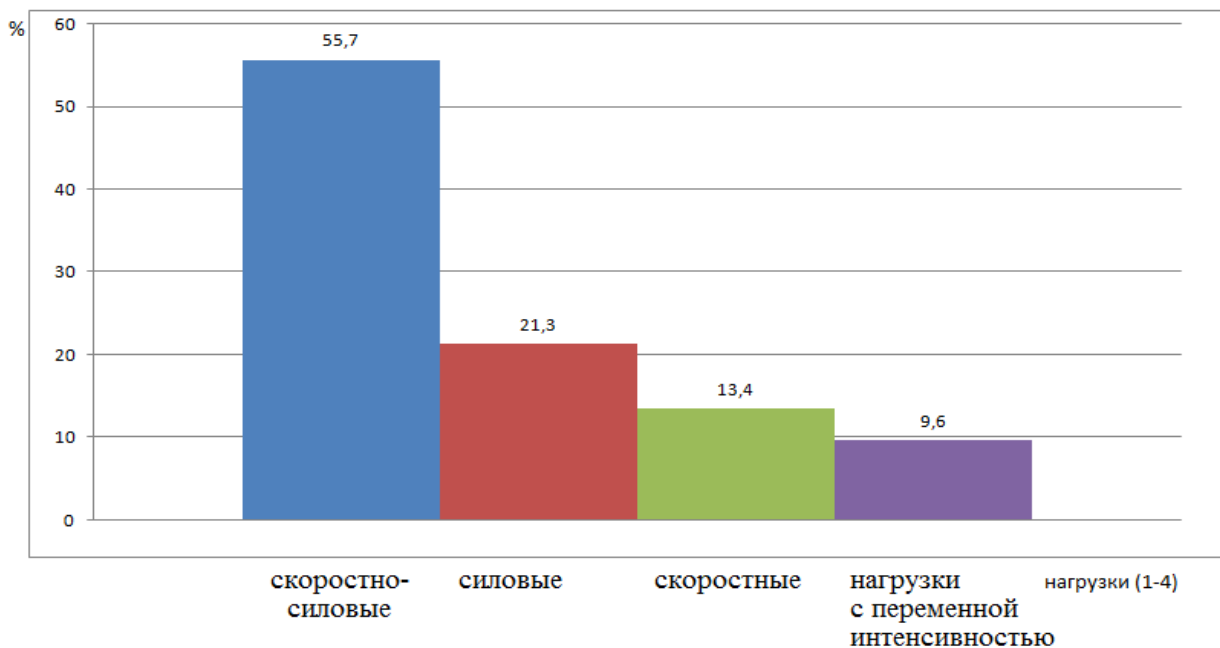


Рисунок – Показатели утомляемости студентов 3 курса факультета инженерных систем и экологии

Выводы. Из полученных данных можно сделать вывод, что учащиеся легче переносят физические нагрузки с переменной интенсивностью, чем нагрузки, где затрачивается и сила и скорость. Очень важно правильно дозировать физические нагрузки, чтобы учащиеся не тратили всю свою энергию после одной нагрузки. Каждому человеку необходимо научиться правильно дозировать физические нагрузки.