

Н. И. Пешков^{1}*

Изучение динамики частоты сердечных сокращений как формы оперативно-текущего контроля занятий физической культурой

¹Сибирский государственный университет водного транспорта, г. Новосибирск,
Российская Федерация
*e-mail: npechkov@mail.ru

Аннотация. Физическое воспитание студентов ставит перед собой задачу сохранения и укрепления здоровья. Реализация данной задачи осуществляется во время проведения занятий по физической культуре, где эффективность проведенного занятия зависит от уровня нагрузки, в частности, частоты сердечных сокращений. В данной статье рассматривается вопрос оперативно-текущего контроля учебных занятий физической культурой, представлен сравнительный анализ показателей пульсовой кривой занятий разной направленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, занятие физической культурой, пульсометрия, частота сердечных сокращений, оперативно-текущий контроль, студенческая молодёжь

N. I. Peshkov^{1}*

Heart rate analysis as a form of day-to-day and immediate pre-workout assesment of physical activity

¹Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk,
Russian Federation
*e-mail: npechkov@mail.ru

Abstract. Physical education of students sets itself the task of maintaining and strengthening health. The implementation of this task is carried out during physical education classes, where the effectiveness of the lesson depends on the level of load, in particular, and the heart rate. This article discusses the issue of operational and current control of physical education classes, presents a comparative analysis of the indicators of the pulse curve of classes of different directions.

Keywords: physical education, physical activity, heart rate monitoring, heart rate, day-to-day and immediate pre-workout assesment, student youth

Введение

Как было упомянуто ранее, физическое воспитание направлено на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи. Проблема оптимизации занятий физической культурой зависит от физической активности и уровня нагрузки, своевременном оперативно-текущем контроле, при котором используется сравнительный анализ, оценка показателей функциональных сдвигов по ЧСС, вызванных упражнениями [1].

Цель исследования: изучить динамику частоты сердечных сокращений, в процессе занятий физической культурой разной направленности.

В ходе работы решались следующие задачи исследования:

1. Произвести мониторинг и последующий анализ научно-методической литературы по данной теме.

2. В процессе оперативно-текущего контроля отследить динамику частоты сердечных сокращений (ЧСС) занятий физической культурой разной направленности.

Объектом исследования являются занятия физической культурой студентов 2 курса ФГБОУ ВО «СГУВТ».

Предмет исследования: динамика показателей моторной плотности и частоты сердечных сокращений.

Методы и организация исследования:

Для проведения исследования было осуществлено разделение студентов возрастной группы 18 – 19 лет на две группы – контрольную и экспериментальную. Студенты контрольной группы занимались по разделу учебной программы ОФП, а экспериментальной – по разделу учебной программы «Баскетбол».

В процессе оперативно-текущего контроля, показатели (ЧСС), фиксировались каждые 15 минут, в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Результаты проведённого анализа позволяют вносить корректировки в педагогический процесс. Такое становится возможным за счёт их обработки и дальнейшей оценки правильности методов, средств и форм, реализуемых на занятиях [2].

Таким образом, в ходе проведённого анализа изменения ЧСС, нами было установлено, что нагрузка в процессе занятия по ОФП в контрольной группе соответствует возрастным нормам. Носит соответствующей теории и методике преподавания нормам повышения и снижения нагрузки в процессе занятий, физической культурой (рис 1.)

Динамика пульсовой кривой в контрольной группе более пологая в заключительной части занятия. В экспериментальной нагрузка снижается круче, что по нашему мнению связано с интенсивной игровой деятельностью в основной части и резкому переходу к окончанию занятия.

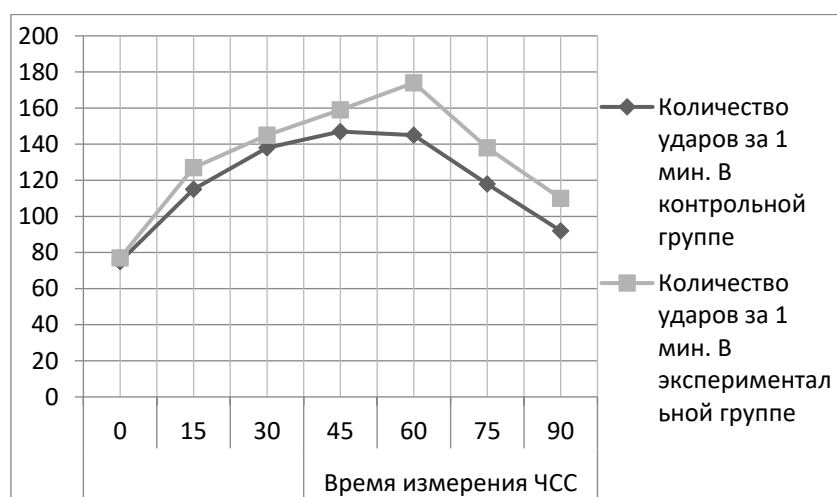


Рис. 1. Динамика частоты сердечных сокращений в контрольной и экспериментальной группах в процессе занятий физической культурой разной направленности

Заключение

Динамика показателей частоты сердечных сокращений занятий в контрольной группе говорит об оздоровительной направленности занятия, показатели динамики частоты сердечных сокращений занятий в экспериментальной группе имеет тренирующую направленность. Данное исследование необходимо продолжить для выявления взаимосвязи между динамикой ЧСС и моторной плотностью занятий разной направленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.:КНОРУС, 2011. – 368с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 480с.

© Н. И. Пешков, 2023