

Федоров Сунтарий Сунтариевич

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ НАБЛЮДЕНИЯ

Аннотация: в статье представлены методы исследования двигательной активности студентов и их результат.

Ключевые слова: двигательная активность, работоспособность, физическая культура, студенчество.

Для определения *физической работоспособности* применяются прямые и косвенные методы.

Прямые методы: с помощью различных нагрузок которую может выполнить спортсмен и высоко тренированный человек при обследовании обычно применяется этот метод (равномерной мощности до «отказа», равномерно повышающейся мощности до «отказа» и т. д.). Спортсмен достигает максимум уровня потребления кислорода при всех этих нагрузках. Физическая подготовленность человека оценивается результатами, которые тесно связаны с аэробной производительностью, такие как циклические виды спорта на выносливость и другие. Объективными критериями физической подготовленности человека являются прямые показатели работоспособности спортсмена.

К выполнению нагрузок изнуряющих мышц достаточно мотивации испытуемых является вопрос о физической работоспособности, которой является важным моментом. Известно, что 16% тренированных людей обычно бросают тренировку, не достигнув высокого уровня, близкого к МПК, а у некоторых исследуемых величина МПК является лишь на признаках максимизации аэробного обмена организма. Прямыми методами при тестировании физической работоспособности признаки указывает на субъективный большой вес.

Следует указать, что проведение прямого определения физической работоспособности является весьма ответственным процессом, требующим от персонала специального опыта и обязательного наличия среди исследователей врача. Последнее следует особо подчеркнуть, так как в настоящее время исследование МПК широко применяется не только физиологами и спортивными врачами, но и клиницистами. При этом возрастает риск нежелательных последствий для здоровья испытуемых, которые могут возникнуть при напряжениях, обусловленных несоответствием функциональных возможностей организма обследуемых выполняемым ими физическим нагрузкам.

Метод наблюдения может быть скрытым, открытым, непосредственным и опосредованным. Наблюдение за деятельностью педагога и ребенка включающая в себя системы фиксации и фактов разрабатывается и организуется специально. Изучить интересные вопросы, непринужденной естественной обстановке позволяет педагогическое наблюдение. Киносъемки, фото, аудиозаписи и видео используется в процессе наблюдения.

Трудоемкость исследований, необходимость наличия сложной аппаратуры, изнуряющий характер нагрузки – все это крайне ограничивает применение прямых методов определения физической работоспособности у нетренированных людей. В связи с этим в настоящее время для оценки физической работоспособности широкое распространение получили косвенные методы. Основными из них являются: *гарвардский степ-тест*, *тест (проба) PWC170*, *сеп-эргометрия*, не прямое определение МПК.

Хотя, данная проблема силу в своей актуальности была изучена многими ведущими учеными характерные особенности Северо-Востока России позволяют получить данные имеющие специфику и дает возможность получить результаты, уточняющие оценку качества жизни в студенческой среде.

Студенчество – это важный этап в становлении специалистов в выборе будущей профессии, которые играют определяющую роль в дальнейшей жизнедеятельности человека. Владея инструментом по улучшению качества жизни человека общество приобретает эффективное средство по борьбе с негативными

проявления в жизни человека, улучшая его здоровье, повышая работоспособность даже в таких экстремальных условиях как в Якутии.

Для исследования нужно определить среднесуточную нагрузку на суставы нижних конечностей, выполнять ряд экспериментов с использованием различных видов шагомеров. Целью данного эксперимента является определение количества шагов, расстояние и затраченных калорий в течение дня, а также определение пульса перед сном, утром и днем. Шагомер или пedometer – устройство, подсчитывающее количество шагов.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1729002/page:2/> (дата обращения: 03.05.2018).