

ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗАЛЕЖНОСТІ ІНТЕНСИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВІД ПУЛЬСУ

Білоус О.В., Омарова Д.Р., Кавелін О.І., Фоменко В.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

На даний час при викладанні фізичного виховання в школі учням надаються комплекси вправ без пояснень логіки складання цих комплексів та без пояснень як за допомогою виміру пульсу самостійно контролювати навантаження. У ВНЗ теж не передбачено навчання самостійному вмінню складання комплексів вправ та вмінню стежити по пульсу за самопочуттям та ефектом від тренувань. Тільки деякі викладачі в школах та університетах за власною ініціативою надають учням знання, які б можна було використовувати при складанні індивідуальних тренувань. Ці знання в повній мірі надаються лише студентам, які навчаються на спортивних спеціальностях. Але ж здоровими необхідно бути всім! Тому розробка комплексу робіт, необхідних для формування у студентів знань щодо залежності інтенсивності фізичних навантажень від пульсу є актуальним завданням.

Дослідження було проведено на базі спорткомплексу НТУ «ХПІ» зі студентами, що відвідують заняття з легкої атлетики (загальні групи). 80% студентів відповіли що ніколи не чули про можливість контролювання стану здоров'я за пульсом, 20% чули, але не знають методик, якими можна користуватися. Студентам було проведено лекцію на якій вони дізналися про важливість контролювання пульсу. Кожному студенту, в залежності від віку та пульсу в стані спокою було розраховано пульс, на якому можна тренуватись без зайвого навантаження на серце, а також пульс зарядки, розминки, відновлення.

Для цього було використано наступні формули:

1) $\text{тах пульс} = 205,8 - (0,685 * \text{вік людини})$

2) $\text{пульс тренування} = (\text{тах пульс} - \text{пульс в стані спокою}) * 0,6 + \text{пульс в стані спокою}$

Пульс в стані спокою вимірюється відразу після пробудження, не встаючи з ліжка. Вимірюється кількість ударів за хвилину.

Приклад: людині 18 років, пульс в стані спокою 65 ударів на хвилину. Який пульс не потрібно перевищувати на розминці, зарядці? Та який пульс не потрібно перевищувати впродовж усього тренування, з тим щоб не було зайвого навантаження на серце, якщо людина новачок в спорті? Рішення таке:

1) $\text{тах пульс} = 205,8 - (0,685 * 18) = 193$

2) $\text{пульс тренування} = (193 - 65) * 0,6 + 65 = 142$ удари на хвилину.

В результаті проведеної роботи рекомендується наступний комплекс заходів для формування знань студентів щодо залежності інтенсивності фізичних навантажень від пульсу: опитування щодо початкових знань, лекція про пульс, надання методики виміру пульсу та двох необхідних формул, індивідуальний розрахунок, заключна лекція з поясненнями як користуватися отриманими знаннями та відповідями на всі питання за темою.