

### 3.3 Физическая культура и спорт

УДК 796.015.6

#### ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС И АД ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ СПБГХПА ИМ. А.Л. ШТИГЛИЦА

**Бавыкин Е.А., ст.преп., к.пед.н.**

*Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия  
им. А.Л. Штиглица, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

В статье представлены результаты исследования показателей АД и ЧСС до и после физической нагрузки студентов СПБГХПА им. А.Л. Штиглица.

В исследовании приняли участие студентки первого курса в количестве 15 человек. Изучались показатели антропометрии (рост и вес), ЧСС до и после нагрузки. Проводилось двукратное измерение артериального давления в положении сидя до и после нагрузки.

Средние значения антропометрических показателей, выглядят следующим образом: рост  $164,3 \pm 4,5$ ; вес  $64,8 \pm 4,3$ .

Дополнительно студенткам было предложено пройти анкетирование и ответить на ряд вопросов (табл. 1).

Таблица 1 – Перечень вопросов

1	Как вы себе чувствуете? Отлично, хорошо, удовлетворительно?
2	Длительность сна накануне тестирования?
3	Была ли накануне тестирования физическая нагрузка?
4	Вы курите?
5	Ваше отношение к алкоголю?
6	Занимаетесь ли физической культурой вне Академии?
7	Стандартная продолжительность сна?
8	Утомляемость во время учебы? Высокая, средняя, низкая?
9	Ходите ли вы более 10.000 шагов в день?

По результатам анкетирования, мы сделали следующие выводы.

Большинство студенток оценивают свое состояние как удовлетворительное (65 %); стандартная продолжительность сна у 87 % опрошенных составляет менее 8 часов; дополнительно, вне Академии физической культурой занимаются всего лишь 22 % опрошенных; практически 100 % опрошенных указали на высокую степень утомляемости во время учебы.

Изучение показателей ЧСС и артериального давления позволило нам сформировать представление об уровне физической подготовленности студенток.

В начале занятия занимающимся было предложено определить значения ЧСС и АД в состоянии покоя.

Далее после проведения стандартной разминки с использованием беговых упражнений и ОРУ, нами повторно были определены значения ЧСС и АД.

Результаты, полученные в состоянии покоя (табл.2.) позволяют сделать вывод о том, что занимающиеся находятся в высокой степени утомляемости.

Таблица 2 – Оценка показателей ЧСС и АД

До		После		ЧСС	
САД	ДАД	САД	ДАД	до	после
131,3 ± 7,4	87,3 ± 5,9	154,2 ± 6,1	97,6 ± 5,5	82,3 ± 11,9	129 ± 19,3

Значения ЧСС и АД в состоянии покоя значительно превышают стандартные значения нормы. Сравнительный анализ показателей ЧСС и АД до и после нагрузки, позволяет сделать вывод о том, что восстановительные процессы занимающихся крайне низкие.

#### Список использованных источников

1. Бавыкин, Е. А. Контроль за физической подготовленностью студентов / Физическая культура, спорт и здоровье студентов / Е. А. Бавыкин // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары. – 2013. – С. 10–12.

УДК 796.012.412.5

## АНАЛИЗ ДАННЫХ НОРМАТИВА БЕГА

**Луппо В.А. студ., Машков А.Ю., преп., Ребизова Е.А., ст.преп.**  
Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Средние статистические показатели студентов (ФПТ) факультета производственных технологий, в период сентябрь 2019 – май 2022 отображены на графике 1 (рис. 1).

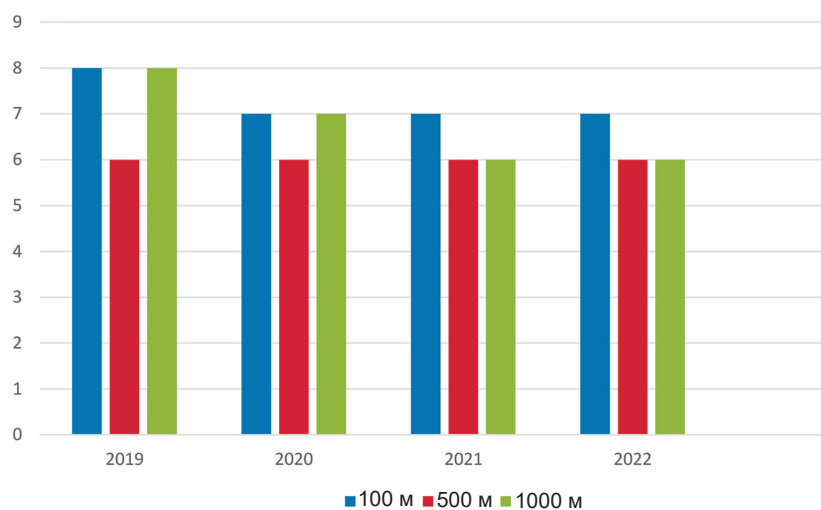


Рисунок 1 – Бег