

года способствовали возникновению взаимосвязей между морфофункциональными показателями и двигательными способностями, стабилизации взаимосвязей между показателями двигательных способностей.

Следовательно, в основе адаптации к физическим нагрузкам сформированной системы лежит процесс освобождения от малоэффективных способов регуляции сердца, уменьшение количества взаимосвязей – расширение взаимосвязей, вовлечение во взаимодействие близких по функции и обусловленности элементов системы.

УДК 7967012.68

А.Л. Бойко, канд. пед. наук, доц.

(Национальный технический университет Украины «КПИ», Киев, Украина)

### **ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ НТУУ «КПИ»**

Первоочередными задачами на современном этапе для всех вузов являются сохранение и укрепление здоровья всех субъектов учебного процесса. Для решения данных задач необходимо использовать медико-профилактические (мониторинг здоровья, профилактические мероприятия и др.), физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволит формировать у студентов и преподавателей осознанное отношение к собственному здоровью, позволит им самим самостоятельно и эффективно решать оздоровительные задачи.

Цель нашего исследования заключалась в оценке уровня индивидуального здоровья студентов и преподавателей по методу «Экспресс оценки физического здоровья» (по Г.Л. Апанасенко, 1993 г.). В исследовании, которое проводилось в сентябре 2013 года, приняло участие 375 студентов технических факультетов и 47 преподавателей НТУУ «КПИ».

На основе таких информативных показателей соматического здоровья как: индекс Робинсона, жизненный индекс (ЖЕЛ), силовой индекс, индекс массы тела, время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 сек; нами был определен уровень здоровья преподавателей и студентов. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) оценивали пальпаторно, артериальное давление (АД) аускультативным методом по Н.С. Короткову, жизненную емкость легких регистрировали с помощью портативного спирометра, мышечную силу правой и левой руки измеряли ручным динамометром в лаборатории «функциональных резервов» кафедры физического воспитания.

В результате анализа результатов исследования низкие показатели силового индекса были выявлены у 73% преподавателей и у 44%

студентов; ниже средних – у 12% преподавателей и у 20% у студентов. Всего 15% преподавателей и 8 % студентов имели высокие показатели данного индекса. Индекс Робинсона («двойное произведение») у 56% преподавателей и 44% студентов интерпретировался как выше нормы и норма, что указывало на высокий уровень тренированности в аэробном режиме и более экономный режим функционирования сердечной мышцы у данного контингента испытуемых. Анализ значений жизненного индекса показал, что у 32% преподавателей и 80% студентов они соответствовали средним и выше средних показателям. У 15% студентов был выявлен дефицит массы тела.

Учитывая комплексную оценку показателей здоровья, можно констатировать, что только 18% студентов и преподавателей имели средние и выше среднего показатели здоровья. Средний и выше среднего уровень физического здоровья соответствует возможности исследуемого контингента заниматься любым видом спорта и сдавать нормативы.

УДК 796.386.

О.Н. Чиченева, преп.

(Национальный технический университет Украины «КПИ», Киев, Украина)

### **ПРИМЕНЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УДАРАМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Имитационные упражнения в настольном теннисе представляют собой выполнение технических элементов оптимальной амплитуды, скорости и силы в взаимодействии с передвижениями, применяются с ракеткой или без, в движении или в статическом положении, с воображаемым соперником, в условиях максимально приближенных к соревновательной обстановке, способствуют развитию и укреплению физических качеств спортсмена, укреплению мышц рук, ног, туловища.

В число важнейших для обучения игры, входят такие элементы как подрезка слева и накат справа. Применение элемента подрезка слева позволяет студентам удерживать продолжительное время мяч в игре, после чего наносить быстрые атакующие удары – это накат справа. Выполнение каждого удара состоит в основном из замаха, удара и окончания движения. Замах задает начальную скорость ракетки, примерное направление, силу и вращение мяча. Момент удара это достижение максимальной скорости ракетки и вращения мяча, а выполнение завершения удара и возвращение в исходное положение придает окончательное направление и длину полета мяча. Применение имитационных упражнений позволяет ускорить процесс освоения