

3) Плавание	50	40	40	42
4) Лыжные гонки	22	22	12	22
5) Спортивные игры	14	14	14	14
6) Туризм или спортивное ориентирование	6	6	6	6
Всего:	140	120	120	120

Неженцева Е.П.
(кафедра физического воспитания)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕРГОВЫХ ТЕСТОВ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Прикладная физическая подготовка студентов института культуры представляет собой один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и связанных с ними психических качеств, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям той или иной профессии.

Вместе с тем, профессионально-прикладная физическая подготовка является органической частью общей программы по физическому воспитанию и осуществляется не обособленно, а в единстве с общими задачами физического воспитания в вузе.

Профессиональная деятельность работников умственного труда характеризуется значительной нервно-психической нагрузкой и относительно малой подвижностью. Ежедневное продолжительное пребывание в мелоподвижной позе ведет к хронической недогрузке двигательного аппарата, а недостаток двигательной деятельности в сочетании с длительным пребыванием в помещении (к тому же не всегда отвечающем гигиеническим нормам и требованиям) к снижению умственной работоспособности.

Все сказанное подчеркивает значение профессионально-прикладной физической подготовки наших студентов. Одним из средств, наиболее полно ее удовлетворяющим, является оздоровительный

бег. Специалисты предлагают немало вариантов (тестов) построения занятий оздоровительным бегом и контроля за уровнем тренированности. Наиболее доступным, на наш взгляд, является 12-минутный тест, предложенный К.Купером. Это - преодоление в беге или ходьбе возможного расстояния за 12 минут (табл.1). При выполнении теста разрешается снижать скорость передвижения, сочетая бег с ходьбой.

Таблица 1

12-минутный тест:

п.п.	Степень подготовленности	Возраст в годах	
		20-29	
1. Очень плохо	(муж.)	меньше 1.95 км	
	(жен.)	меньше 1.55 км	
2. Плохо	(муж.)	1.95 - 2.1 км	
	(жен.)	1.55 - 1.8 км	
3. Удовлетворительно	(муж.)	2.1 - 2.4 км	
	(жен.)	1.8 - 1.9 км	
4. Хорошо	(муж.)	2.4 - 2.6 км	
	(жен.)	1.9 - 2.1 км	
5. Отлично	(муж.)	2.6 - 2.8 км	
	(жен.)	2.15 - 2.3 км	

Академик Н.Амосов предлагает модификацию системы К.Купера, где освоение нагрузки для здоровых людей основано на регулярных занятиях бегом в течение 12 недель. Этот вариант приемлем для молодых здоровых людей или лиц среднего возраста, имеющим хорошую физическую подготовленность. В первую неделю рекомендуется пробегать 1600 м за 17 мин., во вторую - за 16, а во все последующие - соответственно за 15, 14, 13, 12 минут. На седьмой неделе 1500 м пробегается за 14 мин., а на 8-й дистанция увеличивается до 2000 м. Их нужно преодолеть за 15 мин., потом за 14. Время на десятой неделе (дистанция уже 2.500 м) - 19 мин., на одиннадцатой - 18, на двенадцатой - 17 мин. При таком интенсивном способе тренировки человек достигает уровня физической нагрузки, которую К.Купер оценивает приблизительно в 50-60 очков в неделю. Это считается нормой. Минимум физической активности в неделю по Н.Амосову равен 30 очкам.