

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ»

*Шклярова Л.А., Пахомчик В.В., Романов И.В.
УО «Витебский государственный медицинский университет»*

Актуальность. Одной из главных задач физического воспитания в УВО является повышение умственной и физической работоспособности, физической подготовленности студентов, что должно способствовать успешному освоению учебной программы по специальным дисциплинам [1].

Цель. Изучение физической подготовленности и физической работоспособности студентов I курса лечебного факультета основного отделения.

Материал и методы. В исследовании принимали участие студенты I курса УО «ВГМУ» в количестве 122 человек в возрасте 17-18 лет.

В работе использовались следующие методы:

- * анализ научно-методической литературы;
- * метод индекса Руфье;
- * контрольно-педагогические тестирования;
- * математическая статистика.

Результаты и обсуждение. Контрольно-педагогическое тестирование в себя включало: бег на 100 м, 500 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за минуту), челночный бег 4x9 м. На основании результатов исследований выявлен уровень физической подготовленности студентов (таблица 1).

Таблица 1. Уровень физической подготовленности студентов I курса лечебного факультета основного отделения

Уровень физической подготовленности	Количество испытуемых 122 чел.	Испытуемых от общего количества (%)
Высокий	1	0,8 %
Выше среднего	18	14,8 %
Средняя	55	45,1 %
Ниже среднего	28	22,9 %
низкая	20	16,4 %

Таблица 2. Показатель развития физических качеств студентов I курса лечебного факультета основного отделения

Содержание контрольно-педагогического тестирования	Средний результат	Уровень развития физических качеств
Бег на 100 м	17,3 с	Ниже среднего
Бег на 500 м	2,50 мин	Низкий
Прыжок в длину с места	176 см	Выше среднего
Челночный бег	111 с	Средний
Поднимание туловища из положения сидя	45 раз	Средний

В результате исследования установлено, что физическая подготовленность у студентов в беге на 100 м – ниже среднего, в беге на 500 м – низкая, челночный бег – средняя, поднимание туловища из положения сидя – средняя, прыжки с места – выше среднего.

Для оценки физической работоспособности мы остановились на пробе Руфье. Это проба позволяет определить способность организма к работе на выносливость. У испытуемого в положении сидя измеряют ЧСС (P^1), после учащийся выполняет 30 приседаний за 45 секунд и сразу измеряется ЧСС (P^2). Затем следует отдых одну минуту с последующим измерением ЧСС (P^3). Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$j = \frac{4 \times (P^1 + P^2 + P^3) - 200}{10} \quad [2].$$

Если величина индекса меньше 0, приспособленность организма к нагрузкам оценивается как отличная, 0-5 – хорошая, 6-10 – посредственная, 11-15 – слабая, больше 15 – неудовлетворительная. Согласно результатам исследования большая часть студентов (15 человек) имеет неудовлетворительный уровень работоспособности, слабый – 13 человек, 9 человек – хороший, посредственный – 14 человек.

Таблица 3. Физическая работоспособность студентов I курса лечебного факультета основной группы.

Уровень физической работоспособности	Количество испытуемых 52 чел.	Процент испытуемых от общего количества
Отличный	0	0 %
Хороший	9	17,4 %
Посредственный	14	26,9 %
Слабый	13	25 %
Неудовлетворительный	16	30,7 %

Выводы. По результатам исследования определен уровень физической подготовленности в процентах от общего количества испытуемых: низкий – 16,4 %, ниже среднего – 22,9 %, средний – 45,1 %, выше среднего – 14,8 %, высокий – 0,8 %. Уровень физической работоспособности: неудовлетворительный – 30,7 %, слабый – 25 % посредственный – 26,9 %, хороший – 17,4 %, отличный – 0 %.

Физическая подготовленность и физическая работоспособность студентов определяет нам задачи, которые надо решать на занятиях физической культуры. Полученные данные позволяют нам подобрать методику для роста результатов в развитии физических качеств студентов.

Литература

1. Ильюшин, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильюшин. – М. 2000. – 230 с.
2. Куралишин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Куралишин. – М.: Совет. Спорт, 2004. – 464 с.