

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОБЫ КВЕРГА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Д. К. Кушнерова (ГомГМУ)

Науч. рук. *О. П. Азимок,*

ст. преподаватель

Тест Кверга является одним из методов оценки уровня тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Он удобен для массового исследования, не требует дополнительного оборудования и большого количества времени. Во время тестирования учитываются объективные показатели частоты сердечных сокращений [1].

Цель данной работы – сравнить уровень физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток с 1 по 4 курсы основного отделения ГомГМУ.

Оценка функционального состояния студенток проводилась на 1 курсе в апреле 2016 года, на 2 курсе в мае 2017, на 3 курсе в апреле 2018 года и на 4 курсе в феврале 2019 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 96 девушек с 1 по 4 курсы основного отделения ГомГМУ.

На основе полученных данных после проведения четырех исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели.

Так, «отличный» результат индекса Кверга составил 11; 15; 17; 23 студенток соответственно на 1; 2; 3; 4 курсах. Показатель «хороший» составил 7; 12; 22; 17 девушек. Удовлетворительный результат соответствовал 9; 17; 15; 22 студенткам. Показатель «неудовлетворительный» значительно улучшился и составил 69; 52; 42; 34 девушек соответственно.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что по всем показателям индекса Кверга прослеживается положительная динамика роста с 1 по 4 курсы. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия физической культурой, направленные на развитие выносливости, способствуют достижению студентками более высокого уровня функциональной подготовленности к возрастающим физическим нагрузкам.

Литература

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре : методические рекомендации по физической культуре для студентов 2 курса : в 4 ч. – Ч. 2 / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель : УО ГомГМУ, 2018. – С. 18.