

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений Республики Беларусь была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО). Особая актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья.

На основании медицинского осмотра нами было изучено состояние здоровья студентов первого курса 2009/2010 года. Так, на начало учебного года из 810 студентов к основной группе было отнесено 446, что составляет 55,1%, к подготовительной – 113 (13,9%), к СУО – 251 (30,9%). Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается, но при этом остается неизменной тенденция преобладания заболеваний опорно-двигательного аппарата (36,3%), сердечно-сосудистой системы (14,9%), органов зрения (13,6%), почек (7,3%), органов дыхания (6,4%), желудочно-кишечного тракта (5,5%) и прочие (15,8%).

Уровень физической работоспособности является одним из главных показателей здоровья человека. Практика проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требует регулярного контроля за динамикой уровня их общей физической работоспособности – показателя, позволяющего судить о функциональном состоянии вегетативных систем организма и в первую очередь производительности аппарата кровообращения и дыхания.

Задачей нашего исследования явилось определение физической работоспособности с помощью модифицированного теста PWC_{170} (V) по В.Г. Иванову и разработанной экспресс-методики с применением бегового варианта этого теста. Тестирование проходило в спортивном зале на предварительно размеченной круговой дорожке 50 метров и с использованием боковых линий волейбольной площадки.

С учетом данных о том, что показатели аэробной производительности сердца с субкритическими скоростями на тред-бане достигают устойчивого состояния к концу третьей минуты (В.А. Плынтуе, Ф.П. Суслов, Н.Н. Дорощенко), а также с учетом проведения теста со студентами специального учебного отделения нами были выбраны беговые нагрузки продолжительностью 3 минуты.

В исследовании приняли участие 100 студенток СУО в возрасте от 18 до 23 лет факультетов славянской филологии, исторического, физико-математического. В результате исследования физической работоспособности выявлено, что 23% студенток с различными заболеваниями имеют среднюю физическую работоспособность (650 – 750 кгм/мин); 58% студенток имеют физическую работоспособность ниже средних показателей (меньше 650 кгм/мин); 10% – выше средних (больше 750 кгм/мин). 9% студенток из 100 тестируемых имеют величину физической работоспособности на 20% ниже нормы, т.е. 524 кгм/мин при норме 650 кгм/мин, что представляет определенную опасность с точки зрения контроля за физической нагрузкой.

Необходимо отметить, что у студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта уровень физической работоспособности выше по сравнению со студентками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек.

Определение уровня физической работоспособности с помощью модифицированного теста PWC_{170} , основанного на использовании легкоатлетического бега, имеет большое практическое значение для организации и планирования учебного процесса по физическому воспитанию. Тест позволяет достаточно надежно оценить индивидуальную физическую работоспособность студентов, разработать нормативы стандартов с учетом уровня их физического состояния.