

Г.В. Новик, канд. пед. наук, доцент, С.В. Мазепа
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК ГГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ РУФЬЕ

Физическая работоспособность – это способность к выполнению конкретной работы, где физические (мышечные) усилия являются основными для достижения конечного результата.

Уровень физической работоспособности определяется эффективностью выполнения заданной работы, то есть максимальным ее исполнением за минимально возможное время.

Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности [1].

Очень важным при выполнении проб (тестов) с физической нагрузкой является правильность их выполнения и дозировка по темпу и длительности. При изучении реакции организма на ту или иную физическую нагрузку обращают внимание на степень изменения определяемых показателей и время их возвращения к исходному уровню. Правильная оценка степени реакции и длительности восстановления позволяют достаточно точно оценить состояние обследуемого.

Для оценки физической работоспособности студенток может быть использована проба Руфье, в которой учитывается величина ЧСС, зафиксированная на различных этапах восстановления после выполнения 30 приседаний за 45 с. ЧСС подсчитывается за 15 с до нагрузки, в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления (далее результат умножить на 4). Работоспособность оценивается по формуле индекса Руфье (ИР):

$$ИР = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10,$$

где P1 – исходный пульс; P2 – сразу после нагрузки и P3 – в конце 1-й минуты восстановления.

Если индекс составляет менее 3-х условных единиц – физическая работоспособность высокая, 4-6 – хорошая, 7-10 – посредственная, 10-15 – удовлетворительная, 15 и более – плохая [2].

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в апреле 2013 года. В тестировании приняли участие 180 студенток основного отделения и 41 студентка СМГ второго курса ГомГМУ. Оценка результатов проводилась по таблице результатов индекса Руфье в условных единицах.

Исследования студенток основного отделения показали, что оценку «отлично» получили 2 студентки, что составило 1,1% от общего количества, на «хорошо» выполнили пробу 6 студенток, что составило 3,3% , «посредственно» – 34 (18,9%) студентки, «удовлетворительно» – 92 (51,1%), «плохо» – 46 (25,6%) студенток. Результаты отражены на диаграмме (рисунок 1).



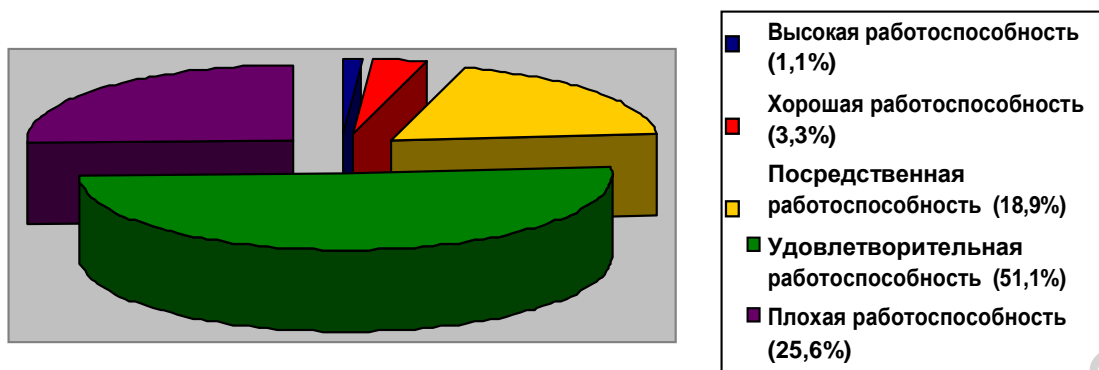


Рисунок 1 – Уровень физической работоспособности студенток второго курса основного отделения ГомГМУ (апрель 2013 г.) по результатам пробы Руфье

Исследования студенток СМГ показали, что оценку «отлично» не получила не одна студентка. На «хорошо» выполнила пробу 4 студентки, что составило 9,8% от общего количества, «посредственно» – 13 (31,7%) студенток, «удовлетворительно» – 17 (41,5%), «плохо» – 7 (17%) студенток. Результаты отражены на диаграмме (рисунок 2).

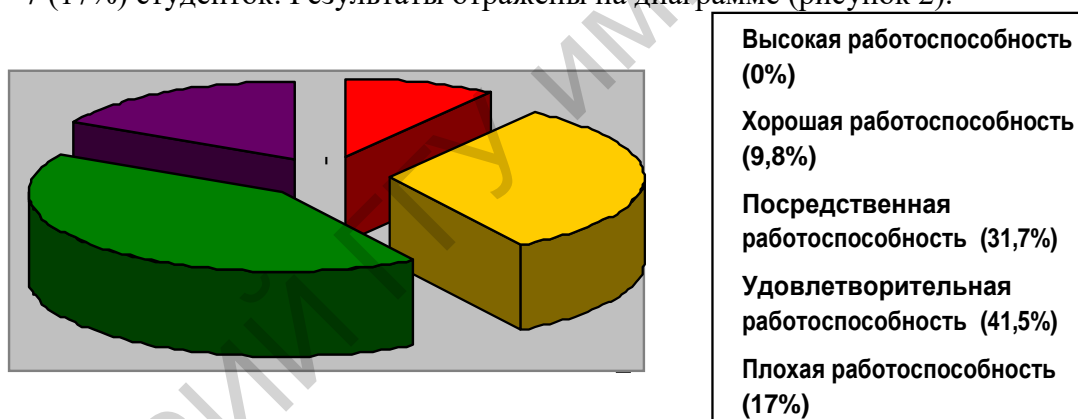


Рисунок 2 – Уровень физической работоспособности студенток второго курса отделения СМГ ГомГМУ (апрель 2013 г.) по результатам пробы Руфье

Полученные данные говорят о том, что ЧСС у девушек основного отделения и отделения СМГ находится в основном на уровне, «удовлетворительно» и «посредственно», что говорит о достаточно низком уровне их физической работоспособности.

Результаты проведенных исследований указывают на необходимость повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, убеждения в том, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Литература

1. Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коваленко. – М.: Издательство «АСВ», 2000. – С. 43.
2. Медведев, В.А. Методы контроля физического состояния и работоспособности студентов: учебное пособие / В.А. Медведев, О.П. Маркевич. – Гомель: ГГМУ, 2004. – С. 32.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ