

Ничипорова Е. В.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ БГМУ МЕТОДОМ PWC₁₇₀

Научный руководитель: *канд. биол. наук, доц. Сысоева И. В.*

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Физическая работоспособность (ФР) является одним из компонентов комплексного контроля за состоянием здоровья, основой способности организма переносить высокие физические нагрузки, возможности реализовать функциональный потенциал кардиореспираторной системы.

Целью исследования явилось определение и оценка уровня ФР студентов-медиков с помощью теста PWC₁₇₀ в модификации Карпмана.

Задачи:

1 На основе данных литературы выбрать оптимальную модификацию теста для определения ФР студентов БГМУ.

2 Провести интервьюирование студентов 2 курса БГМУ о наличии вредных привычек, образе жизни и физической активности.

3 Подготовить, провести исследование ФР, проанализировать полученные экспериментальные данные.

4 Сравнить полученные результаты ФР студентов-медиков с уровнем ФР студентов-спортсменов различных специализаций.

5 Дать рекомендации для улучшения состояния здоровья студентов БГМУ, социально-гигиенических условий жизни.

Материалы и методы. Количественное определение ФР с помощью теста PWC₁₇₀ производилось с использованием велоэргометра. Выполнялись 2 нагрузки продолжительностью 5 минут с трехминутным интервалом отдыха между ними; мощность первой нагрузки подбиралась в зависимости от веса испытуемого, мощность второй – на основании данных о ЧСС во время первой работы. В исследовании приняли участия 85 студентов БГМУ 2 курса разных факультетов. Анализ результатов проводили с использованием методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Оптимальным тестом для определения ФР у нетренированных лиц является тест PWC₁₇₀ в модификации Карпмана. Средний показатель относительной ФР (PWC_{отн}) составил у юношей 14кгм/мин*кг, у девушек - 12,3кгм/мин*кг.

Выводы:

1 Полученные экспериментальные данные позволяют судить о достоверно более высоком уровне ФР девушек в сравнении с юношами БГМУ 2 курса.

2 Уровень ФР по показателю PWC_{отн} студентов БГМУ соответствует низкому, студенток - выше среднего.

3 Сопоставляя результаты теста и данные интервьюирования можно предполагать, что уровень ФР коррелирует с наличием вредных привычек, режимом дня, объемом физических нагрузок студентов-медиков.