

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО И ВТОРОГО
КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПРОБЫ РУФЬЕ**

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Термином «физическая работоспособность» обозначается ее внешнее проявление — потенциальная способность человека показать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. В более узком смысле физическую работоспособность часто понимают как функциональное состояние кардиореспираторной системы [1].

Очень важным при выполнении проб (тестов) с физической нагрузкой является правильность их выполнения и дозирование 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 девушек 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, затем в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления (далее результат умножается на 4). Работоспособность оценивается по формуле индекса Руфье (ИР):

$$ИР = 4(P1 + P2 + P3) - 200/10,$$

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

Если индекс составляет менее 3 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 октябре 2011/2012 учебного года. В 2011 г. в тестировании приняли участие 205 студенток основного отделения первого курса ГомГМУ, в 2012 г. — 175 студенток второго курса.

Оценка результатов проводилась по таблице результатов индекса Руфье в условных единицах.

По результатам выполнения пробы Руфье в октябре 2011 учебного года студентами 1-го курса были получены следующие результаты: оценка «отлично» — 0, «хорошо» — 2 (1 %), «посредственно» — 37 (18 %), «удовлетворительно» — 99 (48 %), «плохо» — 67 (33 %).

В октябре 2012 учебного года оценку «отлично» получила 1 студентка, что составило 0,5 % от общего количества. На «хорошо» выполнили пробу 8 студенток, что составило 4,5 %, «посредственно» — 32 (18 %), «удовлетворительно» — 90 (52 %), «плохо» — 44 (25 %). Результаты отражены на рис. 1.

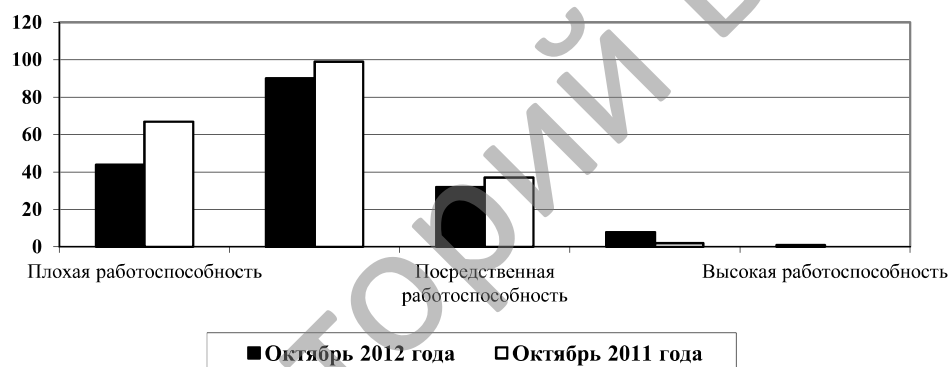


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня физической работоспособности студенток 1-го и 2-го курсов основного отделения ГомГМУ по результатам пробы Руфье

Анализируя результаты пробы Руфье прослеживается положительная динамика роста оценок: «отлично» — на 0,5 %, «хорошо» — на 3,5 %, «посредственно» — на 0 %, оценка «удовлетворительно» увеличилась на 4 %, «плохо» снизилась на 8 %. Полученные данные говорят о неплохой динамике уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов ГомГМУ.

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. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 1990. С. 192.
2. Медведев, В. А. Методы контроля физического состояния и работоспособности студентов : учеб. пособие / В. А. Медведев, О. П. Маркевич. Гомель : ГГМУ, 2004. С. 32.