

Мазепа С. В., Хорошко С. А.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА ГомГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПРОБЫ РУФЬЕ**

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

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):

$$ИР = 4(P1 + P2 + P3) - 200/10,$$

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 2012 учебного года. В тестировании приняли участие 175 студенток основного отделения и 46 студенток СМГ второго курса ГомГМУ. Оценка результатов проводилась по таблице результатов индекса Руфье в условных единицах.

Исследования студенток основного отделения показали, что оценку «отлично» получила 1 студентка, что составило 0,5 % от общего количества, на «хорошо» выполнили пробу 8 студенток, что составило 4,5 % , «посредствен-

но» — 32 (18 %) студентки, «удовлетворительно» — 90 (52 %), «плохо» — 44 (25 %) студентки.

Исследования студенток СМГ показали, что оценку «отлично» не получила не одна студентка. На «хорошо» выполнила пробу 1 студентка, что составило 2 % от общего количества, «посредственно» — 12 (26 %) студенток, «удовлетворительно» — 27 (59 %), «плохо» — 6 (13 %) студенток.

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

Объективная оценка физической работоспособности важна для правильного подбора средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях по физической культуре. На данный момент учебные занятия не компенсируют в полной мере их двигательный дефицит. Для повышения работоспособности необходимо более широко использовать в учебном процессе циклические виды спорта, которые способствуют укреплению кардиореспираторной системы. Дополнительные самостоятельные занятия, выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью необходимо соотносить с реальными возможностями девушек.

Литература

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