

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико – диагностического факультетов, Учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2019. – Ч. 2. – 27 с.

УДК 796.015.682-057.875

Е. А. Сиваков

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение

Физическая культура как учебная дисциплина высшей школы – это не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, формирования их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями [1].

Исследование частоты сердечных сокращений (ЧСС) является одним из главных и наиболее доступных методов определения тренированности и толерантности к физической нагрузке. Любая физическая нагрузка вызывает учащение ЧСС. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. Определить величину нагрузки на организм можно по времени восстановления ЧСС до исходных величин [2].

Цель

Оценить состояние уровня тренированности студентов 3 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; проведение оценки показателя тренированности с помощью теста; математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Чтобы исследовать состояние уровня тренированности организма необходимо проведение различных функциональных тестов с применением физической нагрузки. Для определения состояния уровня тренированности испытуемый совершает 15-секундный бег на месте, высоко поднимая колени. Перед выполнением теста определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, в положении сидя. После проведенного теста определяется время восстановления пульса в исходное состояние и по таблице определяется степень тренированности. Оценка состояния уровня тренированности отображена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка состояния уровня тренированности

Время возвращения пульса в исходное состояние, мин	Оценка	Показатель тренированности
1	Отлично	Очень хорошо
2	Хорошо	Хорошо
3	Удовлетворительно	Средне
4	Плохо	Плохо
5	Очень плохо	Тренированность отсутствует

Исследование проводилось у физически здоровых людей с разной степенью физической подготовленности. Для проведения теста были выбраны студенты 3 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» в начале и в конце осеннего семестра 2022–2023 учебного года в количестве 45 человек.

По результатам теста, оценивая состояние уровня тренированности, были получены следующие показатели (рисунок 1).

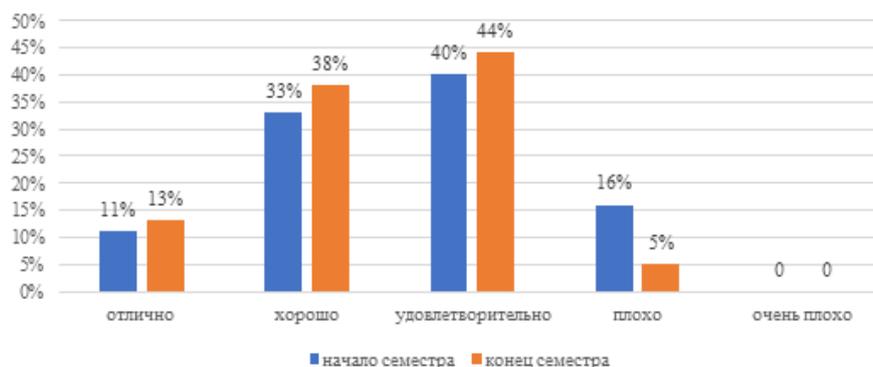


Рисунок 1 – Показатели оценки состояния уровня тренированности

Очень плохая оценка уровня тренированности в период исследования не была выявлена. Плохая оценка уровня тренированности была зарегистрирована в начале осеннего семестра у 16 % студентов, в конце – у 5 %. Показатель улучшился на 11 %. Удовлетворительная оценка была выявлена у 40 % юношей в начале семестра, а в конце семестра показатель вырос на 4 % и составил 44 %. Хорошая оценка уровня тренированности была зафиксирована в начале семестра у 33 % студентов, в конце осеннего семестра у 38 %. Показатель вырос на 5 %. Отличная оценка зарегистрирована у 11 % студентов в начале, а в конце семестра у 13 %, что на 2 % больше.

Выводы

На основании полученных данных по оценке состояния уровня тренированности студентов 3 курса основного отделения можно сделать выводы:

- регулярные занятия физической культурой повышают уровень тренированности студентов;
- большая часть студентов 3 курса основного отделения (95 %) имеет достаточный уровень тренированности (средний, хороший и очень хороший) на момент окончания осеннего семестра 2022–2023 учебного года;
- количество студентов, имеющих достаточный уровень тренированности, в течение семестра увеличилось на 11 %, что является хорошим показателем;
- ориентируясь на показатели ЧСС можно более рационально дозировать объем и интенсивность физической нагрузки, а также паузы отдыха между упражнениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-метод. пособие для студентов 1 курса лечебного, медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 т. / Г. В. Новик, О.П. Азимок, К. С. Семененко. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2018, – 36 с.
2. Барчуков, И. С. Физиологические показатели тренированности спортсменов: учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – М. : РУСАЙНС, 2022. – 182 с.