

***Винокур Татьяна Юрьевна***

канд. мед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет

им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

***Никоноров Валерьян Терентьевич***

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

***Иванова Надежда Павловна***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чувашская государственная

сельскохозяйственная академия»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА**

*Аннотация:* на основе анализа научно-методической литературы в статье актуализируется необходимость повышения уровня двигательной активности студентов, что в свою очередь должно привести к улучшению уровня физической подготовленности и физического состояния организма в целом, о чем свидетельствует мониторинг и обработка данных различных компонентов физического состояния обучающихся.

*Ключевые слова:* повышенная двигательная активность, физиологический коридор, коррекция уровня здоровья.

Вопросы физической подготовленности учащейся молодежи на сегодня являются весьма актуальными, поскольку они являются первостепенными при оценке здоровья и физического состояния студенческой молодежи [1; 2; 3; 5].

К сожалению, большинство студентов страдают гипокинезией и только 18–20% из них придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности.

Это сказывается на повышении уровня заболеваемости, снижении адаптационных возможностей организма, снижении уровня общей физической подготовленности и отдельных двигательных качеств.

*Цель исследований* – выявить характер изменений прироста результативности функциональных сдвигов организма студента в двигательных тестах в течение учебного года и разработать рекомендации по повышению уровня физической подготовленности (ФП) в зоне интенсивной коррекционной нагрузки оздоровительной направленности.

*Методика и организация исследования.* Исследования проводили в течение 2018–2019 учебного года (с сентября по март) с участием 24 студентов медицинского факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова. В блок тестов ФП в нашем исследовании входили контрольные упражнения, включающие бег на 100 м, прыжок в длину с места, отжимания упоре лежа (девушки), бег на 2000 м, наклон вперед на скамейке, челночный бег 3 x 10 м, характеризующие уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых двигательных качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Для оценки уровня физической подготовленности и анализа показателей в двигательных тестах мы использовали компьютерную программу по оценке и коррекции физической подготовленности учащихся под редакцией С.П. Левушкина [4].

*Результаты исследования и их обсуждение.* Отмечено, что к концу учебного года у студентов несколько улучшился уровень общей ФП по сравнению с началом учебного года. Так, если в сентябре студенты с низким уровнем ФП было 12,82%, то в конце учебного года стало в 1,5 раза меньше (8,16%) за счет их перехода в группу с уровнем ФП ниже среднего. Значительно увеличилось число студентов, имеющих средний уровень ФП. Так, если в начале учебного года средний уровень ФП имели 33,3% студентов, то к концу учебного года их стало на 11,6% больше. Вместе с тем количество студентов с уровнем ФП выше среднего уменьшилось в 1,5 раза. В целом 19,2% студентов улучшили уровень ФП в конце учебного года (табл. 1).

Тем не менее необходимо отметить, что значительно уменьшилось число школьников с неопределенным уровнем ФП (на 6,18%). Это говорит об увеличении числа обучающихся, сдавших все предлагаемые двигательные тесты, в том числе благодаря повышению посещаемости занятий физической культурой.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей физических качеств студентов  
медицинского факультета**

Тестовые упражнения	Показатели физических качеств		Средняя рейтинговая оценка, баллы	
	Первый курс n = 114	Второй курс n = 50	Первый курс n = 114	Второй курс n = 50
1. Бег 100 м, с	17,12 ± 0,94	17,01 ± 0,87	8,12 ± 3,13	8,92 ± 3,13
2. Подтягивание из виса лежа, раз	13 ± 4,74	13,94 ± 5,17	8,36 ± 4,05	8,76 ± 4,45
3. Поднимание в сед и опускание туловища, раз	34,58 ± 8,71	37,12 ± 7,91	6,54 ± 2,79	7,24 ± 3,09
4. Прыжок в длину с места, см	169, ± 14,95	174,04 ± 13,76	7,93 ± 3,97	8,73 ± 4,28
5. Бег 2000, с	697,63 ± 83,12	685,54 ± 86,11	5,17 ± 2,64	5,42 ± 3,03
6. Наклон вперед из основной стойки, см	12,31 ± 4,59	13,77 ± 3,87	7,19 ± 3,5	8,11 ± 3,54
7. Челночный бег 3 x 10 м. с	9,17 ± 0,39	9,14 ± 0,53	5,34 ± 2,71	5,97 ± 2,94

Анализ прироста результатов в двигательных тестах за учебный год показал, что у студентов отсутствует достоверный прирост во всех двигательных тестах (таблица 2).

Таблица 2

**Прирост показателей двигательных тестов студентов  
медицинского факультета**

Контрольные тесты	Начало года	Конец года	Прирост, %
	Девушки (n = 34)		
Бег на 100 м, с	18,51 ± 0,3	18,41 ± 0,29	- 0,54
Бег на 2000 м, с	834,00 ± 7,26	830,00 ± 7,24	- 0,48
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,05 ± 0,95	8,90 ± 0,48	- 1,66
Прыжок в длину с места, см	168,30 ± 4,6	169,40 ± 4,1	0,65
Отжимания от пола, колич. раз	8,08 ± 1,4	7,50 ± 1,3	- 7,18

Поднимание туловища, руки за головой, колич. раз	28,50 ± 0,73	28,75 ± 0,7	0,87
Наклон вперед из положения стоя, см	16,08 ± 0,97	16,10 ± 0,95	0,12

Итак, по результатам тестирования и анализа уровня физической подготовленности мы пришли к выводу, что у студентов отсутствует положительная динамика в показателях двигательных тестов за учебный год. Данный факт вызывает беспокойство и тревогу, так как уровень физической подготовленности является интегральным показателем здоровья и главным фактором в определении уровня физического состояния организма.

Проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно решать путем включения в образовательную и повседневную деятельность разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, и прежде всего самостоятельных занятий.

Для повышения уровня общей физической подготовленности и развития отдельных физических качеств, необходимо повысить объем двигательной активности до уровня не менее 6–8 ч в неделю благодаря самостоятельным занятиям и участию в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях ВУЗа. Для этого мы разработали физиологический коридор коррекции уровня ФП студентов.

Таблица 3

Рекомендуемый физиологический коридор повышения уровня  
физического здоровья студента

Группы ОФП	Абсолютные и относительные временные значения интенсивности нагрузки, мин (% от всего времени занятия)		
	Компенсаторная зона (100–119 уд./мин)	Аэробная зона (120–159 уд./мин)	Смешанная зона (130–140 уд./мин)
Подвижные игры	16 (37)	30 (72)	4 (6)
Баскетбол	14 (32)	33 (75)	6 (12)
ОФП	8,0 (17)	29 (62)	5 (11)
Атлетическая гимнастика	27 (61)	25 (57)	5 (11)
Фитнес	16 (32)	24 (56)	6(10)

Таким образом, мониторинг физической подготовленности является информативным инструментом, позволяющим выявить динамику физической подготовленности учащихся, и эффективным средством мотивации повышения недельного объема их двигательной активности, что должно способствовать повышению уровня физической подготовленности и физического состояния организма в целом.

### *Список литературы*

1. Блинков С.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7–17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Уч. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – №7 (125). – С. 38–43.
2. Кожанов В.И. Физиологические основы физической культуры: учеб. пособ. / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары. – 2013. – С. 11–19.
3. Кожанов В.И. Основы физиологии спорта учащейся молодежи: учеб. пособ. / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары, 2016. – С. 45–52.
4. Суриков А.А. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Суриков, В.И. Кожанов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016 – №1 – С. 119–125.
5. Дмитриев А.Д. Динамика антропометрических показателей школьников в зависимости от особенностей учебной нагрузки / А.Д. Дмитриев, Ж.В. Бухаринова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000. – №2. – 52 с.
6. Дмитриев А.Д. Изучение гармоничности физического развития детей в зависимости от степени учебной нагрузки / А.Д. Дмитриев [и др.] // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000. – №2 (11). – С. 53–54.
7. Дмитриев Д.А. Изучение функционального состояния системы кардиорегуляции у детей, проживающих в разных экологических условиях / Д.А. Дмитриев [и др.] // Растущий организм: физиология и окружающая среда: сборник

статей / под ред. Д.А. Димитриева. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – С. 48–57.