

Лечебная физкультура и спортивная медицина

ID: 2013-02-81-T-2439

Тезис

Павлов С.В., Микшис А.Н.

Влияние спортивной деятельности на физическую работоспособность студентов

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физического воспитания

Научный руководитель: к.п.н., доцент Павлов В.И.

В спортивной деятельности человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания личности. Физическая работоспособность - информативный показатель, определяемый совокупностью свойств организма и в первую очередь производительностью аппарата кровообращения и дыхания. Об уровне физической работоспособности можно судить по данным специальных проб. Получаемая при таком тестировании информация позволяет объективно характеризовать физическую работоспособность, её динамику в процессе спортивной тренировки, реабилитации и т.д. Целью настоящего исследования явилось изучение показателей физической работоспособности студентов в условиях медицинского образования. Были проведены исследования 1371 студента с различным уровнем двигательной активности, физической подготовленности и спортивной специализации (посещающих учебные занятия по физической культуре и занимающихся в спортивных секциях). Для определения показателей физической работоспособности была использована модификация Гарвардского степ-теста (D/Dill, 1936) по определению мощности нагрузки, которая характеризует работоспособность организма, когда частота сердечных сокращений достигает значений, близких к 170 ударам в 1 минуту. Физическая работоспособность определялась по показателям PWC₁₇₀ и оценивалась на 1 кг массы тела. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы сравнивалось по шкале уровней величины физической работоспособности, которая подразделялась на пять групп. Первая – в неё вошли лица, имеющие низкий уровень физической подготовки, вторая – ниже средней, третья – средний, четвертая – выше среднего, пятая – высокий. Было установлено, что по мере увеличения стажа спортивной деятельности число лиц с высоким уровнем состояния сердечно-сосудистой системы статистически достоверно возрастает. При прочих равных условиях у лиц с высоким уровнем физической подготовленности и более высокой производительностью сердечно-сосудистой системы (группы спортивного совершенствования), утомление в процессе учебной деятельности наступает позже, чем у лиц с низким (специальная медицинская группа) и средним (основная и подготовительная медицинская группы) уровнями физической работоспособности.

Ключевые слова

спорт, физическая работоспособность