

Смирнов Н.В.

Влияние двигательной активности на работоспособность студентов

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

Резюме

В работе сделана попытка объективной оценки выбора студентами медицинского ВУЗа режима двигательной активности для формирования высокого уровня физической работоспособности и здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни

Введение

На протяжении жизни в сфере образования и профессиональной деятельности человек стремится расширить границы своих возможностей. С целью адаптации будущих специалистов к различным режимам профессиональной деятельности приоритет двигательной активности должен быть направлен на установление взаимосвязи между профессиональной подготовкой и здоровым образом жизни.

Цель: изучение показателей физической работоспособности студентов медицинского вуза в условиях элективных учебных занятиях по физической культуре и спорту.

Материал и методы

Исследования были проведены среди 285 студентов с различным уровнем двигательной активности, физической подготовленности и спортивной специализации (посещающих учебные занятия по физической культуре и спортивные секции). Для определения показателей физической работоспособности была использована модификация Гарвардского степ-теста (D/Dill, 1936). Физическая работоспособность определялась по показателям PWC_{170} и оценивалась на 1 кг массы тела.

Результаты

Показатели исследования разделялись на пять групп по уровню PWC_{170} (I, II, III, IV, V) и пять уровней функционального состояния: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). (табл. 1, 2).

Обсуждение

В процессе исследования было проведено сравнение полученных данных: у лиц с высоким уровнем недельной двигательной активности 18-20 часов (группа спортсменов МС и КМС); у лиц выше среднего уровнем недельной двигательной активности 14-12 часов (группа спортсменов первого, второго и третьего разрядов); у лиц со средним уровнем недельной двигательной активности 10-8 часов (группа спортсменов первого, второго и третьего разрядов); у лиц ниже среднего уровнем недельной двигательной активности 6-4 часов (элективные занятия); у лиц с низким уровнем двигательной активности менее 2 часов (самостоятельные занятия).

Заключение

При прочих равных условиях у лиц с высоким уровнем физической подготовленности (группы спортивного совершенствования МС и КМС), утомление в процессе учебной деятельности наступает позже, чем у лиц с низким (специальная медицинская группа) и ниже средним (основная и подготовительная медицинская группы) уровнями физической работоспособности. В группах спортивного совершенствования для каждого занимающегося необходим индивидуальный подход в тренировочном процессе.

Таблица 1. Шкала оценки по показателям PWC_{170} и МПК (на 1 кг массы тела). Мужчины

Группы по уровню PWC_{170}	PWC_{170} кгм/мин/кг	МПК Мл/кг/мин	Уровень функционального состояния
I	10,26±0,33	36,33±1,41	Низкий
II	12,52±0,29	42,82±2,03	Ниже среднего
III	14,41±0,24	46,37±2,14	Средний
IV	16,65±0,38	52,07±1,89	Выше среднего
V	20,71±0,37	62,16±3,17	Высокий

Таблица 2. Шкала оценки по показателям PWC_{170} и МПК (на 1 кг массы тела). Женщины

Группы по уровню PWC_{170}	ΦP_{170} кгм/мин/кг	МПК Мл/кг/мин	Уровень функционального состояния
I	7,36±0,31	33,48±1,22	Низкий
II	8,97±0,52	38,16±1,44	Ниже среднего
III	11,24±0,54	44,17±2,06	Средний
IV	13,29±0,34	48,6±2,36	Выше среднего
V	14,97±0,42	50,17±2,01	Высокий

Литература

1. Андриянов С.В., Чернышков Д.В. Коммуникативный подход в современных практиках здоровьесбережения (на примере школ здоровья) // Социология медицины. 2016. Т.15.№1. С. 48-51.
2. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента /С.А. Батрымбетова //Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2007. - С. 165-179.
3. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /В.И. Павлов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011, №3 (73), с. 154-158.
4. Павлов, В.И. Методика измерения физической работоспособности человека и критерии ее оценки. Учебно-методические рекомендации. Саратов: Изд-во СГМУ, 1999. 30 с.
5. Павлов, В.И. Инновационный подход к обучению студентов вуза по дисциплине "Прикладная физическая культура" /В.И. Павлов, О.Ю. Алешкина //Саратовский научно-медицинский журнал. 2015, Т.11, № 4, с. 600-604.