

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Юрченко В.Б.

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Цель исследования: изучить уровень физического здоровья студентов при обучении в вузе.

Задачи исследования: провести сравнительный анализ показателей уровня физического развития студентов.

Организация учебного процесса со студентами требует подбора таких физических упражнений, которые бы эффективно влияли на укрепление здоровья. Увеличение количества студентов, имеющих определенные заболевания, требует от специалистов по физической культуре постоянного изучения и контроля за уровнем физической подготовленности и здоровьем студентов. С этой целью проведено изучение уровня физического здоровья (УФЗ) студентов II курса. В исследовании приняли участие 40 человек. Из них 20 девушек и 20 юношей. Средние данные представлены в таблице 1.

Использовалась методика Г. Л. Апанасенко в модификации В. А. Медведева и В. А. Коледы. Учитывались такие показатели: длина и масса тела, пульсовое АД ($АД_{п}$), ЧСС. С помощью этих показателей дополнительно вычислялись: коэффициент выносливости (КВ), идеальный вес в зависимости от роста и возраста (Р).

Изучение УФЗ позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем, а используемая методика – определить пять уровней физического состояния (диаграмма 1).

Показатели	Юноши	Девушки
Возраст	18,9	18,7
Длина тела стоя	179,7	168,9
Длина тела сидя	78,7	75,8
Масса тела	72,5	59,6
ВРП	403,4	352,9
ЧСС до нагрузки	85	86,1
ЧСС после нагрузки	125	133,9
$АД_{п}$ в покое	75	76,8
$АД_{п}$ после нагрузки	72	77,1
КВ	16,4	22,4
УФЗ	3,1	2,6
Р	72	57,5

Табл. 1 Средние показатели студентов



Диаграмма 1