

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Куликова М.В., студентка 4 курса
факультета ветеринарной медицины
Научный руководитель – Антипов О.В.,
кандидат биологических наук
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

***Ключевые слова:** общая работоспособность, функциональные показатели, физическое состояние, студенты, аграрный вуз.*

В статье показаны результаты оценки общей работоспособности и уровня физического состояния студентов аграрного вуза. Установлено, что у обучающихся на первом курсе уровень работоспособности ниже среднего, что говорит о недостаточном количестве занятий по дисциплине «Физическая культура». На втором курсе общая работоспособность студентов повышается и находится на среднем уровне, улучшается их физическое состояние.

Введение. Физическая работоспособность человека выражается в виде любой мышечной работы и напрямую зависит от его способности и определённого уровня мотивации, проявляющейся в профессиональной деятельности. Данное качество проявляется в производственной деятельности и в повседневной жизни, отражая при этом физическое развитие студента, его текущее состояние здоровья, пригодность к учебному процессу по физическому воспитанию в вузе и к занятиям в спортивных секциях.

Ежегодно численность студентов основной группы снижается, в связи со слабым физическим развитием, наличием заболеваний, ослабленным здоровьем и низким уровнем двигательной активности. Установлено, что

правильно организованная двигательная активность во время обучения высшей школе является одним из основных факторов

формирования здорового образа жизни, становления физической культуры личности и укрепления здоровья в целом.

Важно своевременно установить уровень здоровья с и общей работоспособности у студентов с помощью профилактического медицинского осмотра и комплексной диагностики для последующего распределения обучающихся по учебным группам и корректировки учебного процесса по физическому воспитанию. В связи с этим **целью** нашей работы является определение уровня общей работоспособности студентов разных курсов, занимающихся физической культурой в аграрном вузе. Для этого на базе кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина мы провели тестирование PWC₁₇₀. Было обследовано 30 здоровых студентов 1, 2 и 3 курса (по 10 чел. на курсе). Обучающиеся выполняли на велотренажере две нагрузки возрастающей мощности (по 5 мин.) с интервалом отдыха 3 минуты, учитывался их вес. Частота сердечных сокращений регистрировалась в конце каждой нагрузки за последние 30 секунд работы. Результаты вносили в протокол и сопоставлялись с нормами, разработанными Карпманом В.Л.

Результаты исследований. В результате (табл. 1) тестирования было установлено, что студенты первого курса имеют наименьший уровень работоспособности (ниже среднего), что говорит о недостаточном количестве занятий (один раз в неделю).

Таблица 1 – Оценка общей работоспособности студентов (по Карпману В.Л.)

Курс	Коэффициент работоспособности	Величина максимального потребления кислорода (МПК)	Уровень общей работоспособности и физического состояния
1	15,30 ± 0,25	36,09 ± 0,83	<i>ниже среднего</i>
2	17,85 ± 0,27	41,03 ± 0,59	<i>средний</i>
3	16,76 ± 0,26	40,27 ± 0,53	<i>средний</i>

На первом году обучения физическое состояние студентов аграрного вуза находится на уровне ниже среднего. Это так же обусловлено недостатком двигательной активности, что подтверждает и оценка общей работоспособности.

На втором курсе обучения студенты занимаются в 2 раза чаще, чем на первом, соответственно, коэффициент работоспособности

увеличивается на 15%. К 3 курсу общая работоспособность уменьшается на 7 %, т.к. количество часов по дисциплине «Физическая культура» снижается на четверть. Величина МПК студентов второкурсников увеличивается, что говорит о повышении уровня физического состояния до среднего.

Заключение. У обучающихся на первом курсе уровень работоспособности ниже среднего, что говорит о недостаточном количестве занятий по дисциплине «Физическая культура». На втором курсе общая работоспособность студентов повышается и имеет среднее значение. Улучшается физическое состояние обучающихся, что говорит о должном уровне двигательной активности.

Библиографический список:

1. Антипов О.В. Отношение студентов к двигательной активности в непрофильном вузе // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 19–20 августа 2020 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 6-9.
2. Антипов О.В., Карсека Л.С. Состояние здоровья современных школьников в условиях техносферы // Экология и безопасность жизнедеятельности: сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 20–21 декабря 2018 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2018. – С. 47-49.
3. Антипов О.В., Сурков А.М., Суханова Е.Ю. К вопросу формирования здорового образа жизни студентов в аграрном вузе // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 116-118.
4. Гежа Р.В., Сурков А.М., Антипов О.В. Особенности физического воспитания студентов не физкультурного вуза // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 3. – С. 65-70. – DOI 10.37882/2223-2982.2021.03.10.
5. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

6. Суханова Е.Ю., Антипов О.В., Першин Ю.Л. Проблемы физического воспитания студентов, обучающихся в зооветеринарном вузе и возможные пути их решения // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 466-470.

ASSESSMENT OF GENERAL WORKABILITY AND PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF AGRARIAN UNIVERSITY

Kulikova M.V.

***Keywords:** general working capacity, functional indicators, physical condition, students, agricultural university.*

The article shows the results of assessing the overall performance and the level of physical condition of students of an agricultural university. It has been established that the first-year students have a level of working capacity below the average, which indicates an insufficient number of classes in the discipline "Physical Education". In the second year, the overall performance of students increases and is at an average level, their physical condition improves.