

## Оценка физической работоспособности студентов 18–22 лет факультета информационных технологий и робототехники

Якубовский Д. А., Буцкевич Л. Н., Ширяев А. И.  
Белорусский национальный технический университет

Физическая работоспособность является интегральным показателем деятельности физиологических систем организма. Ее уровень развития позволяет судить о физической подготовленности и в целом о состоянии здоровья человека. Особую информативность представляет определение физической работоспособности лиц, находящихся на переходной стадии онтогенеза – начало периода стабилизации физического развития – студенческая молодежь в возрасте 18–22 лет.

Цель исследования – оценить физическую работоспособность студентов 18–22 лет факультета информационных технологий и робототехники (ФИТР). Методы исследования: антропометрические измерения, функциональная проба Руфье, методы математической статистики.

У 184 студентов ФИТР определялась физическая работоспособность (ФР) при помощи пробы Руфье, результаты приведены в таблице. Выявлено, что ЧСС в покое у исследуемой выборки находится в пределах нормы, хотя и на верхнем ее значении: юноши – 77,6 уд/мин, девушки – 75,2 уд/мин. В свою очередь организм испытуемых реагирует достаточно серьезно на незначительную физическую нагрузку (юноши – 138,8 уд/мин, девушки – 130 уд/мин). Также неблагоприятным моментом является медленное восстановление организма студентов по окончании первой минуты отдыха: юноши – 110 уд/мин, девушки – 104,8 уд/мин.

Показатели пробы Руфье студентов 18–22 лет ФИТР

Показатели	Юноши (n=163)	Девушки (n=21)
P1, 15 с покоя	19,4±1,7	18,8±1,5
P2, 15 с после 30 приседаний за 45 с	34,7±2,3	32,5±2,1
P3, 15 с в конце 1 мин восстановления	27,5±1,9	26,2±1,7
Индекс Руфье	11,3	10,9

Результаты исследования указывают на удовлетворительный уровень физической работоспособности студентов 18–22 лет ФИТР, при этом он далек от высокого. Следовательно, необходимо повысить двигательную активность данного контингента, а также совершенствовать ее процесс в рамках организованных занятий физическими упражнениями.