

Определение уровня физического здоровья студентов технического университета

Бельский И.В., Сыманович П.Г., Ермилов В.В.

Белорусский национальный технический университет

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей, характеризуя обобщенно нагрузку как количественную меру воздействия упражнений [1].

Основным объективным критерием переносимости и эффективности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10-15 секунд после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность[2].

В исследовании уровня физического здоровья принимали участие 47 студентов (27 юношей и 20 девушек) разных факультетов белорусского национального технического университета, освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Проведенный анализ выявил относительно высокий процент студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, с низким или плохим уровнем физического здоровья (49%), с удовлетворительным или средним уровнем физического здоровья оказались 41% студентов, с хорошим уровнем физического здоровья – 10%.

Анализ результатов исследования позволил определить наиболее адекватные средства, соотносимые с уровнем физического здоровья студентов, и приоритетные методы работы со студентами данной категории.

Литература

1. Бойченко, С.Д., Бельский, И.В. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 596 с.