

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Новик С.В., Широкоградюк Е.А., 5 курс,  
Куприян В.К., ст.преподаватель,*

*УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»*

Для успешного обучения в гимназиях и лицеях, особенностью которых является профильная дифференциация и изучение учебных предметов и курсов на повышенном и углубленном уровнях, учащиеся должны иметь наряду с высокими умственными способностями достаточную для

адаптации к большим учебным нагрузкам общую физическую работоспособность (ОФР). Большие учебные нагрузки на фоне низких функциональных возможностей организма и гиподинамии могут приводить к развитию «синдрома учебной перегрузки» – переутомление организма, перенапряжение отдельных органов и систем, боли в спине, заболевания позвоночника, нарушения осанки, избыточный вес, застойные явления в тазовых органах и органах пищеварения, неврозы.

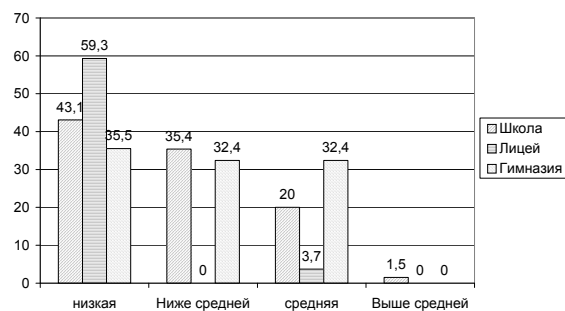
Для определения физической работоспособности старшеклассников мы применили тест PWC170 в модификации М. Ф. Сауткина. Для оценки ЖЕЛ использовались формулы расчета должных величин ЖЕЛ (ДЖЕЛ). В исследованиях приняли участие 92 юноши и 116 девушек.

*Результаты исследований.* Данные исследований показывают, что высокий процент учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений имеют физическую работоспособность, соответствующую уровням «ниже среднего» и «низкий». Так, низкий уровень имеют 59,3% девушек

**Общая физическая работоспособность юношей**



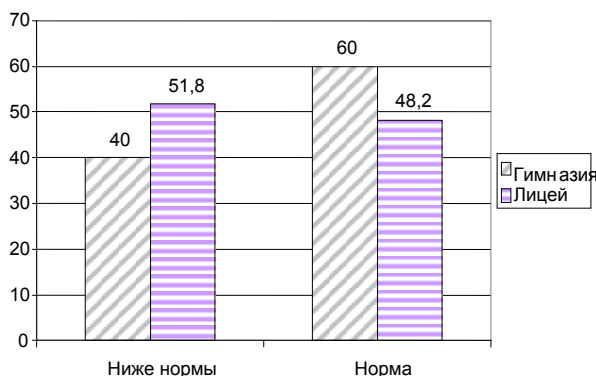
**Общая физическая работоспособность девушек**



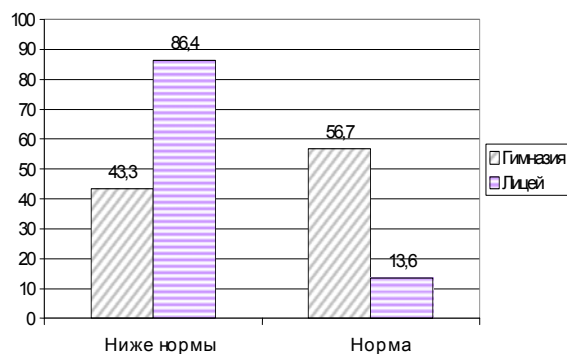
лица, 43,1% девушек школы и 35,5% десятиклассниц гимназии. И всего лишь 3,7% старшеклассниц лица имеют средний показатель общей физической работоспособности.

ОФР в значительной мере зависит от функциональных возможностей системы внешнего дыхания. Оценка ЖЕЛ гимназистов и лицейстов показывает, что высокий процент девушек и юношей имеет показатели ниже индивидуальной нормы (ДЖЕЛ).

**Жизненная емкость легких учащихся гимназии №1, обл. лицей г. Бреста (девушки)**



**Жизненная емкость легких учащихся гимназии №1, обл. лицей г. Бреста (юноши)**



Только у 13,6 % юношей и 48,2 % девушек лица значения соответствуют норме.

*Выводы:*

1. Низкая физическая работоспособность учащихся старших гимназических и лицейских классов является одной из главных причин учебной перегрузки;
2. Для решения проблемы необходимо отводить значительно больше учебного времени на развитие общей выносливости при планировании учебного процесса по предмету «Физическая культура».
3. На уроках физической культуры у старшеклассников необходимо формировать знания, методические и операциональные умения, необходимые для развития общей выносливости и проведения самостоятельных физкультурных занятий.