

УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ АРГУ И ОСОБЕННОСТЬ ППФП В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С.С.Погосян

кафедра НВП и физ. воспитания

Ключевые слова: (ППФП) профессионально-прикладная физическая подготовка, работоспособность, испытуемые, исследования, факультет, студенты.

Одной из задач ППФП студентов является формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности различных профессий.

В процессе физических упражнений достигается высокий уровень функционирования физиологических систем, обеспечивающих способность продуктивно трудиться,повышаются возможности их функционирования. Физические упражнения ведут к ряду положительных сдвигов в организме: совершенствуются взаимодействия процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, регуляция вегетативных функций, улучшаются состав и функция крови, работа сердца, движение крови по сосудам (гемодинамика), кровоснабжение головного мозга, что очень важно при напряженной умственной работе, улучшаются биомеханика внешнего дыхания, обмен газов в легких, энергетическое обеспечение мышечной деятельности. У занимающихся физической культурой и спортом наблюдаются более высокие показатели профессиональной работоспособности, чем у не занимающихся, что доказывается в ходе проведенного нами исследования.

Исследования проводились среди студентов АргУ. Среди испытуемых принимали участие как юноши и девушки физкультурного факультета по специальности НВП и физвоспитания, так и студенты из математического, химико-биологического, народно- хозяйственного и других факультетов.

Измерение работоспособности студентов проводилось по индексу оценки работоспособности Рурфег-Диксона с нагрузкой 30 приседаний за 30 сек.:

$$ИРД = \frac{(x_1 + x_2 + x_3) \cdot 6 - 200}{10}$$

где:

x_1 - ЧСС за 10 секунд до нагрузки,

x_2 - ЧСС после 30 приседаний за 30 секунд,

x_3 - ЧСС через 2 минуты отдыха.

Таблица 1

В ходе эксперимента принимали участие 167 юношей и 120 девушек.

Были получены следующие результаты

ПОЛ	кол-во испытуемых	результаты в %			
		отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо
ЮНОШИ	18	10.7			
	53		31.7		
	60			35.9	
	36				21.5
ДЕВУШКИ	10	8.3			
	37		30.8		
	48			40	
	25				20.8

В результате исследований выявлено, что отличный результат работоспособности 10.7% юношей и 8.3% девушек – это студенты физкультурного факультета, 31.7 % юношей и 30.8% девушек являются студентами различных факультетов и занимаются разными видами спорта. Остальные 57.4 % юношей 60.8% девушек- это студенты различных факультетов, посещающие только уроки физкультуры и не занимающиеся спортом. Таким образом, приходим к выводу, что уровень работоспособности данного контингента находится на низком и удовлетворительном уровне, естественно необходимо для поддержания высокой умственной и физической работоспособности нагрузка на выносливость, а также уделять особое внимание на профессионально-прикладную направленность в процессе физического воспитания студентов. Актуальность данного исследования является тем, что систематическая физическая тренировка является надежным способом повышения уровня профессиональной работоспособности.

Ամփոփում

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ուսանողների աշխատունակության մակարդակը: Ուսումնասիրությունը անցկացվել է 167 պատանիների և 120 աղջիկների միջև ինչպես ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետի, այնպես էլ այլ մասնագիտությունների ուսանողների շրջանում:

Հաշվի առնելով, որ ուսանողների աշխատունակության մակարդակը գտնվում է ցածր վիճակում, բնականաբար անհրաժեշտ է, որպեսզի բարձրացվի ուսանողների մտավոր ու ֆիզիկական աշխատունակության ծանրաբեռնվածության դիմացկունությունը, ինչպես նաև հատուկ ուշադրություն դարձնել նրանց ֆիզիկական գործունեության գործընթացի մասնագիտական կիրառական ուղղվածությանը:

Резюме

Цель исследования - изучить уровень работоспособности студента.

Исследования проводились среди 167 юношей и 120 девушек как физкультурного факультета, так и из факультетов различных специальностей. Учитывая то что уровень работоспособности данного контингента находится на низком уровне, необходима для поддержания высокой умственной и физической работоспособности нагрузка на выносливость, а также уделять особое внимание на профессионально-прикладную направленность в процессе физического воспитания студентов.

Լիտերատրա

1. Ильинич В.И., Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов вузов, Москва.1978г.
2. Ильинича В.А. , Физическая культура студентов, Москва, 1999г.
3. Ковяков Ю.П., О нормативном обеспечении предмета “ физическая культура” в вузах, Теория и практика физической культуры, 2005,№5, с-44-47.
4. Раевский Р.Т., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов, Москва,1985г.