

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ Г. ПИНСКА

А.Ю. Журавский, В.М. Дронова

Полесский государственный университет, azhur@list.ru

Введение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала. Человечество стремится не только к возможно большей продолжительности жизни, но и к более богатому, качественному ее содержанию. В конечном счете, все стороны жизни человека определяются уровнем состояния здоровья [1].

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяются как важнейшая социальная задача. В решении этой задачи важную роль играет физическая культура. Посредством

направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно изменять целый ряд показателей физического развития, физическую и функциональную подготовленность. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны, в первую очередь, на контроле за состоянием здоровья занимающегося со стороны врача и преподавателя. Это считается обязательным условием при занятиях физической культурой и спортом [2].

Здоровье человека неразрывно связано с эффективностью его профессиональной деятельности, и поэтому критерии здоровья следует рассматривать через призму конкретной профессиональной деятельности. Эффективность профессиональной деятельности зависит от состояния здоровья, особенностей взаимодействия организма со средой и профессиональной адаптации человека. На первый план выступает проблема функциональных резервов, ибо при любой профессиональной деятельности, в особенности в неблагоприятных условиях производственной и экологической среды, она может быть достаточно во многом благоприятна для оптимально функционального состояния специалиста.

Взаимодействие человека с условиями профессиональной деятельности ведет к формированию функционального состояния, которое лежит в основе профессиональной адаптации, т.е. в основе состояния здоровья или болезни человека. Поэтому существует необходимость изучения и оценки функционального состояния учащейся молодежи для формирования активного отношения к своему здоровью, целенаправленного взаимодействия физических способностей во многом обеспечивающих успех профессиональной деятельности.

Цель работы: провести сравнительную характеристику динамики показателей функционального состояния учащихся колледжей различного профиля.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, функциональная проба Руфье [3], статистическая обработка материала.

Организация исследований. Исследования проводились в 4 средних специальных учебных заведениях города Пинска в период сентября 2007 по июнь 2009 года: индустриально-педагогическом, аграрно-техническом, медицинском и педагогическом колледжах.

Обсуждение результатов исследований.

Исследование реакции организма на стандартную физическую нагрузку (Проба Руфье) показало (рис.), что частота сердечных сокращений и артериальное давление возрастают в допустимом диапазоне, а к окончанию 5-минутного отдыха восстанавливаются к исходному уровню. Индекс Руфье у учащихся индустриально-педагогического колледжа находился в пределах от 3 до 6 пунктов, и их работоспособность оценивалась как «хорошая». При этом результат в 2009г. улучшился в сравнении с 2007г. на 9,7%. У испытуемых педагогического, медицинского, аграрно-технического колледжей работоспособность оценивалась как «средняя» и ее показатель находился в пределах от 7 до 9 индексов. Однако у учащихся аграрно-технического и медицинского колледжей наблюдается снижение работоспособности в 2007-2008гг. В тоже время у девушек педагогического колледжа наблюдалась положительная динамика данного показателя, и работоспособность их организма осталась на среднем уровне.

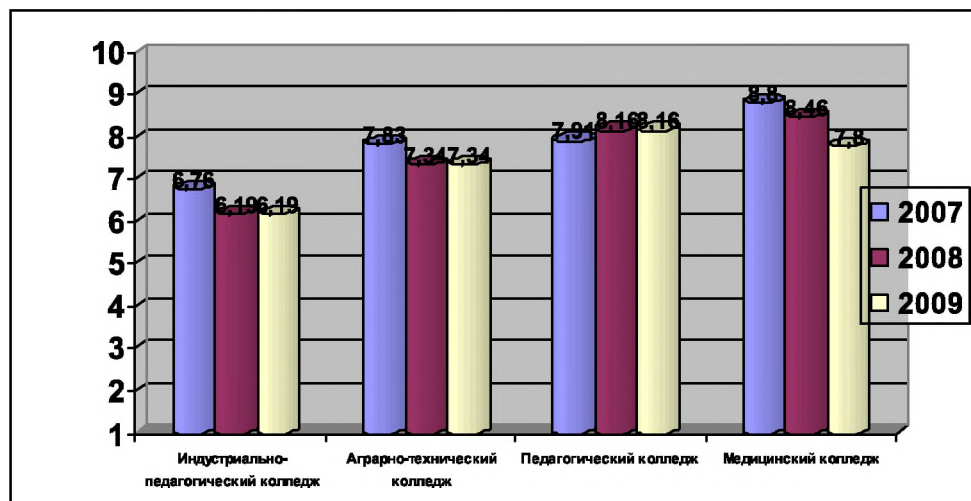


Рисунок – Динамика реакции организма учащихся на стандартную физическую нагрузку (индекс Руфье) за 3-х летний период обучения.

Выводы:

1. Анализ показателей функционального состояния организма, посредством проведения пробы на стандартную физическую нагрузку по индексу Руфье показал, что 86% учащихся находятся в состоянии «средней» работоспособности;

2. В индустриально-педагогическом колледже выявлена повышенная динамика функционального состояния учащихся. Это свидетельствует о том, что выносливость организма к нагрузкам в процессе обучения находилась на высоком уровне.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: Гардарики, 2007 - 218с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2007- 366с.3. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие/ И.Л.Прищепа - Мн.: Новое издание, 2006 - 416с.