

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10423

***Аннотация.** Данная статья поможет рассмотреть проблему дееспособности студентов в физической среде и активности. Физическая активность играет важную роль в профессиональной деятельности учащегося, так как их работа связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, физические качества, физическая культура и спорт, укрепление здоровья.*

Раскрывая данную тему, хотелось бы сказать о том, что в подростковом и юношеском возрасте время обучения совмещается с формированием различных качеств студентов, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях современного общества. Воспитание с физической точки зрения является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и не может быть его второстепенной составляющей. Анализируя литературу по данной проблеме выясняется, что самым необходимым физическим качеством является выносливость. При этом времени, которое дается на физическую направленность студентов, одной из лучших форм организации занятий по улучшению у них выносливости может стать утренняя физическая зарядка. Формирования двигательной деятельности студентов несет важное гигиеническое значение, следствием этого в последнее время замечается не понижающаяся гиподинамия у студентов, что привело к большому объему учебных занятий не только в учебных заведениях, но и дома. Последствием является большое количество студентов с плохим здоровьем, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. Для того чтобы уберечь свое здоровье и поднять уровень физических качеств студентам необходимо со-

блюдать двигательный порядок, затрачивая энергию минимум 2,5 тыс. ккал, в большинстве случаев данный показатель равняется примерно 600 ккал. Минимальная двигательная активность плохо отражается на функциях молодого организма, это служит патологическим фактором в появлении и росте различных болезней. Отсутствие двигательного режима студентов усугубляется явлением ускоренного развития организма, подходящему этому возрасту. Появляется «пропасть» между физическим развитием и физической подготовленностью, что проявляется при призыве на военную службу. Несоответственность количества физического воспитания на развитие организма влияет на стимуляцию данных процессов или их притеснение в зависимости от количества занятий спортом. Перед подготовкой гигиенических норм для физической активности должна быть поставлена цель укрепления здоровья и развития всего организма, а затем приобретение спортивного результата. Гигиенические элементы усвоения двигательной активности студентов разработаны профессором А.Г. Сухаревым в 1972 г. Им доказано, что произвольная двигательная активность является обусловленностью от режима учебных занятий, системы физического воспитания, а также от локальных погодных изменений. А.Г. Сухарев обращает особое внимание на важность профилактики нарушения

функций организма и присутствие двигательного режима студентов, особенно в период зимних холодов, обуславливающий резкое понижение суточного объема перемещения в пространстве. Данная проблема достаточно актуальна для студентов Крайнего Севера и ближайших к нему районов. Ученый Н.А. Семашко писал: «Не установлением норм нагрузки необходимо решать проблему, а регулированием характера постановки работы. Нужно, во-первых, помнить, что физкультура продолжается 24 часа в сутки, во-вторых, точно дозировать физическую нагрузку и духовное воспитание».

Итак, физическая культура является одной из важных и неотъемлемых частей научной организации труда. Стать высококвалифицированным специалистом на данный момент почти нереально, если не осознавать в полной мере данную информацию. Физическая культура играет важную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, потому что работа их связана с напряжением зрения, внимания, интенсивной умственной и интеллектуальной деятельностью и небольшой подвижностью. Физические упражнения снимают утомление нервной системы и всего организма, поднимают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Обычно занятия физической куль-

турой у студентов бакалавра и специалиста проходят в виде здорового активного отдыха и также оказывают свое влияние на эмоциональное состояние студента. Также одним из важных моментов является двигательная активность, при которой лучшим образом достигается достаточно высокая планка работоспособности. Полное восстановление происходит при таком уровне нагрузок, которое определено соответствующим уровнем физической подготовки студента. Учитывая это физические нагрузки в малой форме окажут несущественное воздействие. А сверхтяжелой нагрузки приводят к переутомлению и снижению работоспособности.

Заключение. Проведениями экспериментальных исследований доказано, что занятия физической культуры в ВУЗах не могут в полной мере решить вопрос физического развития молодежи и устранить данную проблему, связанную с ухудшением здоровья студентов. Поэтому в обязательном порядке должны быть использованы все общеизвестные формы и виды физической нагрузки, такие как утренняя гимнастика, физкультминутки, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, гимнастика до уроков, занятия в спортивных секциях, туристические походы, дни здоровья и др.

Библиографический список

1. *Электронный ресурс.* Режим доступа: [<http://allrefs.net/c50/1dmpw/p2/>] [https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bc79b5d53a89521216d36_0.html]
2. *Электронный ресурс.* Режим доступа: [<http://izron.ru/articles/o-nekotorykh-voprosakh-i-problemax-psikhologii-i-pedagogiki-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezh/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/vliyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-na-rabotosposobnost-studentov/>]
3. *Электронный ресурс.* Режим доступа: [<https://scienceforum.ru/2013/article/2013007419>]
4. *Электронный ресурс.* Режим доступа: [<https://moluch.ru/archive/98/22112/>]

THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

**Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article will help to consider the problem of capacity of students in the physical environment and activity. Physical activity plays an important role in the professional activity of the student, as their work is associated with a significant stress of attention, vision, intense intellectual activity and low mobility.*

***Keywords:** physical activity, physical qualities, physical culture and sport, health promotion*