

Изучение уровня физической и умственной работоспособности обучающихся

Тубаев И.А.¹, Пишхачев М.Э.²

1 - Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М.Бербекова, Факультет физической культуры и спорта, Нальчик, Россия, *E-mail: imrantubaev07@gmail.com*; 2 -

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М.Бербекова, Факультет физической культуры и спорта, Нальчик, Россия, *E-mail: mikapsh@bk.ru*

Работоспособность определяется, как потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. В процессе трудовой и умственной деятельности степень работоспособности со временем снижается. Поэтому является актуальным поддержание работоспособности на оптимальном уровне, это основная цель рационального режима труда и отдыха. В зависимости от преобладания в работе физических или умственных усилий принято различать работоспособность физическую или умственную [1]. Уровень работоспособности определяется скоростью и характером утомления, возникающим при недостаточности восстановительных процессов в организме [2, 3]. При выполнении нагрузочных проб обнаруживаются патологические реакции и процессы, свидетельствующие об ограничении резервов компенсации и адаптации, о предболезни или наличии скрытых форм заболеваний. [4]. **Цель:** Исследование уровня работоспособности обучающихся с использованием функциональных и корректурных проб. **Методы исследования:** исследование проводилось на базе ЭБЦ, были обследованы обучающиеся 9-10 классов; включает в себя измерение функциональных проб - индекс Руфье, Гарвардский степ-тест, а также применение корректурных проб: таблица Анфимова, проба Бурдона, счет по Крепелину. **Результаты исследования:** 1) В 9-10 классах наблюдается преобладание средних значений Гарвардского степ-теста, а также наличие высокой и ниже среднего (3) скорости восстановительных процессов. Параметры индекса Руфье показывают низкий (большинство), высокий и средний уровни работоспособности сердечно-сосудистой системы. 2) По таблице Анфимова в 9-10 классах почти все данные подвижности нервных процессов находятся в пределах средних значений. Параметры коэффициента продуктивности характеризуются постепенным снижением работоспособности по мере выполнения первой и второй части работы, наличием 2-й фазы утомления (11). 3) В значениях пробы Бурдона в 9-10 классах преобладает низкая концентрация внимания, также имеются данные о высокой (11) и средней (2) концентрации; наблюдается высокая устойчивость внимания, за исключением некоторых параметров. В 9-10 классах отмечается высокая и очень высокая переключаемость внимания, а также, в 10 классе - средняя и низкая переключаемость. Результаты счета по Крепелину характеризуют высокий, средний и низкий уровни скорости и точности работы.

Источники и литература

- 1) Александров А. П. Педагогическая энциклопедия. М., 1966. 879 стр.
- 2) Мусина С. В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников // Известия ВолгГТУ. 2008. С. 148-150.
- 3) Coolreferat.com: http://coolreferat.com/Работоспособность_человека_3
- 4) Валеология.ру: <http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/492-obshhaya-xarakteristika-metodov-issledovaniya-sostoyaniya-serdechno-sosudistojsistemy>