

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УВЕЛИЧЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Абакумов И.В., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Приобщение студентов к проблеме сохранения и укрепления своего здоровья – это важный процесс обучения и воспитания, который закладывается в юном возрасте и остается на всю жизнь. Работоспособность студентов напрямую зависит от состояния их здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье студентов, работоспособность.

Польза занятий физическими упражнениями известна давно. Регулярные занятия положительно воздействуют на человека в любом возрасте. Темп жизни постоянно увеличивается, вырастает психологическая нагрузка, что служит предъявлению высоких требований к физическому состоянию человека,

В процессе обучения в вузе у студентов наблюдается повышение эмоционального и умственного напряжения, так как меняется место проживания, большинство студентов живут в общежитиях, вследствие чего меняется режим сна и питания, увеличивается учебная нагрузка.

Высшее образование ставит перед собой задачу сформировать у студентов ряд компетенций, связанных с укреплением и сохранением здоровья, которые являются качественной основой для будущей профессиональной деятельности. У студентов необходимо сформировать бережное отношение к своему здоровью, умение гарантировать профилактику вредных привычек, осознанно ориентироваться на здоровый образ жизни [1].

Современное общество ставит новую задачу перед высшей школой – готовить специалиста, который должен отвечать, изменившимся запросам общества. Молодым специалистам необходимо обладать большей, чем вчера, профессиональной мобильностью, что требует достаточно высокого уровня интеллектуальной деятельности.

Учеными доказано, что человек, ведущий подвижный образ жизни, способен выполнять свою работу более эффективно, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни.

Правильная постановка обучения, повышение физического здоровья и умственной работоспособности студентов – одна из главных проблем педагогики.

Специалисты в области физической культуры и спорта выделяют два взаимосвязанных компонента в процессе физического воспитания:

- базовый(основы физической культуры);
- вариативный(опирается на базовый, но при этом дополняет его с учетом интересов, потребностей и индивидуальности каждого студента).

Физическая культура должна сочетаться с режимом труда и отдыха человека, а также соответствовать уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья[2].

Оптимально подобранный режим физической активности положительно влияет на психическое состояние человека и формирует у него умственную устойчивость к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной продолжительности и интенсивности. Это приведет к повышению их интеллектуальной работоспособности. Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность. Однако, значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека снижение работоспособности и быстрое утомление. Появление утомления является симптомом перенапряжения организма.

Многие исследователи работают над вопросами изучения взаимосвязи двигательной активности и умственных способностей. При этом до сих пор не определен оптимальный уровень двигательной активности, при котором интеллектуальная деятельность человека достигала бы пика. В последние десять лет количество здоровых студентов стремительно уменьшается. Такому резкому ухудшению здоровья растущего поколения способствует низкий уровень существующей системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития.

При выполнении действий, не требующих физических усилий, часто напрягаются мышцы шеи и плечевого пояса, а также мышцы лица и речевого аппарата (например, в процессе общения). В результате снижается работоспособность, потому что мозг не в состоянии справиться с продолжающимся нервным раздражением, и оно начинает распространяться по всей мышечной системе. Избавиться от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений. При сокращении разных мышечных групп с последующими расслаблением или растяжением можно долго поддерживать высокую работоспособность головного мозга и нервной системы. Такой вид движений для свойственен бегу и ходьбе.

Устойчивость внимания, памяти и переработки информации восприятия, напрямую зависит от уровня физической подготовки человека. Грамотно подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности способствует активной работе головного мозга и повышению общей работоспособности человека. Важным моментом в такой ситуации имеет определение именно того уровня двигательной активности, при котором наилучшим образом достигается максимальная планка работоспособности.

Ученые приводят список факторов, которые способствуют повышению умственной работоспособности студентов и помогают им преодолеть эмоциональное и физическое перенапряжение:

- студентам необходимо систематически изучать учебные предметы, а не активизироваться только перед сессией;
- организация умственного труда должна быть системной и ритмичной;
- педагогам необходимо поддерживать эмоцию интереса;
- необходимо совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями ВУЗа;
- режим труда, питания, сна и отдыха должен быть организован рационально;
- необходимо отказаться от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- необходимо постоянно поддерживать организм в состоянии оптимальной физической тренированности.

Из вышесказанного, можно сделать вывод, что, исходя из особенностей изменения работоспособности, необходимо разрабатывать оптимальные, сбалансированные режимы труда и отдыха, в соответствии с индивидуальными особенностями каждого студента. Такие динамические упражнения, как бег, спортивная ходьба, катание на лыжах способствуют поддержанию высокой работоспособности головного мозга и нервной системы. Следовательно, можно сделать вывод, что занятие физической культурой и спортом, хотя бы на базовом уровне, оказывают положительное влияние на успеваемость и работоспособность студентов

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург, 2013. 103 с.
2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе / Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.