

Литература

1. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001.
2. Белоус В.И. Работа за компьютером и зрение // Магистр медсестринства. – 2014. – № 2. – С. 69-73
3. : <https://womanadvice.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka>

УДК 378.4

УСЛОВИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА В ПОСТ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД TERMS OF RECOVERY OF PHYSICAL PERFORMANCE OF THE STUDENT IN THE POST EXAM PERIOD

*Пермина Олеся Владимировна, студент группы экмт-118
Чуб Яна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Permina Olesya Vladimirovna,
Student of ECMT-118 group
Chub Yana Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ural state University of railway engineering,
Ekaterinburg, Russia
Permina99@bk.ru
uralbasket@bk.ru*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме восстановления физической работоспособности студента в пост экзаменационный период. В статье приведены организационно-методические условия восстановления умственной и физической работоспособности студента для улучшения общего состояния здоровья.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of restoring physical performance of the student in the post-examination period. Methodical methods of restoration of physical working capacity of the student for improvement of the General state of health.

Ключевые слова: восстановление, физическая работоспособность, физическая культура, пост экзаменационный период, студенты.

Keywords: recovery, physical performance, physical culture, post-examination period, students.

Во время экзаменационной сессии студенты испытывают большие перегрузки, связанные с одной стороны с интенсивной интеллектуальной деятельностью, а с другой – пассивным физическим пребыванием. Основными

проблемами для поддержания здоровья в этот период становятся последствия стрессового состояния, интеллектуального утомления и отсутствия достаточного времени на занятия физическими упражнениями.

В пост экзаменационный период прослеживается снижение уровня физической работоспособности, который часто негативно отражается на общем состоянии студента. Если в период экзаменов студент не занимался или мало занимался физической культурой, то теряется его физическая форма, которую не просто будет вернуть. Поэтому мы считаем, необходимо изучить и проанализировать условия, которые помогли бы студенту восстановиться перед активной умственной и физической работой в очередном (следующем) семестре обучения в вузе.

На наш взгляд, занятия физической культурой помогают восстановить свои силы и войти в «привычный» ритм жизни.

Цель нашего исследования выявить и проанализировать условия восстановления физической работоспособности студента в пост экзаменационный период средствами физической культуры.

Экзамены для студентов – это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др.

Экзаменационная ситуация – это всегда ситуация неопределенности конечного результата, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными, что создает доминантное состояние эмоциональной напряженности [1]. Экзамены – определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до тридцати минут в день уменьшается пребывание на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания. Существует гипотеза, что у студентов во время сессии наблюдается снижение массы тела [3]. Однако, проведенный нами опрос студентов первого курса показал обратную тенденцию. У многих (59,3 % опрошенных) масса тела не только не изменилась, но даже и увеличилась. 40,7 % студентов набрали около двух килограмм веса. Объясняется это, на наш взгляд, стремлением к «заеданию стресса», что дополняет картину негативного влияния периода сдачи экзаменов на здоровье студента.

Актуальным в этот период становится вопрос о средствах восстановления основных функций организма.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию [4].

Большая роль в процессе восстановления принадлежит средствам физической культуры, таким как: занятия физическими упражнениями,

активный отдых, оздоровительные силы природы и др. [2]. Последовательное включение тех или иных средств физической культуры в процесс восстановления позволяет рассчитывать на положительные динамические характеристики в нормализации показателей физиологических функций организма.

Пост экзаменационный период условно можно разделить на три этапа восстановления, подводящих студента к освоению интеллектуальной и физической нагрузки в новом учебном семестре.

Первый этап начинается после окончания последнего экзамена и продолжается до начала организованных занятий по физической культуре в следующем семестре. Продолжаться этот период может от одной недели (зимние каникулы) до двух месяцев (летние каникулы).

Второй этап начинается в первую неделю учебных занятий в новом семестре. Его основная функция – организация студента на изучение нового материала, втягивание в учебный процесс и мероприятия с не высокой физической и интеллектуальной нагрузкой.

Третий этап является подготовительным для выхода к нормальному функционированию организма студента в активной учебной деятельности.

Уже на первом этапе толчком к обеспечению продуктивного процесса восстановления с положительной динамикой может стать активный отдых и оздоровительные силы природы. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым (1829—1905). Он показал, к примеру, что утомленная конечность восстанавливается ускоренно не при пассивном отдыхе, а при работе другой конечностью [2]. В период, когда студент может расслабиться, заниматься своими делами и любимыми видами спорта необходимо выбирать занятия на свежем (открытом) воздухе с высокой долей физической активности. В летний период таковыми могут стать пешие прогулки, купание и плавание на открытых водоемах, велосипедная езда и др. В период зимних каникул: катание на коньках, лыжах, не дальние пешие прогулки и др.

В начале учебного процесса (второй этап) на занятиях по физической культуре обеспечивается моральный и эмоциональный настрой студента на активную работу. За период каникул студенты переключаются на другие виды деятельности, становится очень тяжело входить в университетскую жизнь снова. Появляется стресс, нежелание приходить на пары, подавленность и паника. Многие не знают, как с этим справиться, как не впасть в депрессию. Щадящий режим физической нагрузки в этот период будет соответствовать принципу последовательности и постепенности в физическом воспитании. Благодаря чему «вхождение» в учебную деятельность, в том числе и по дисциплине «Физическая культура» становится менее болезненным.

Этим же принципом следует руководствоваться на третьем этапе восстановления. Однако, нагрузки на этом этапе должны увеличиваться, увеличивается и объем тренировочной части занятия. За счет этого растут показатели физических качеств студента, улучшается самочувствие.

Физиологические функции организма студента в этот период необходимо довести до значений, которые обеспечивали бы достаточную физическую подготовку для более продуктивной учебной деятельности на протяжении всего семестра.

Выявленные нами условия применения средств физической культуры в процессе восстановления интеллектуальных и физических функций организма в пост экзаменационный период помогают студентам не только совершенствоваться как личность, но и овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 101-102.3.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. - СПб: Лань, – 159 с.

3. Физические упражнения студентов в экзаменационный период. URL https://pikabu.ru/story/fizicheskie_uprazhneniya_studentov_v_yekzamenatsionnyiy_period_4177629.(дата обращения 18.01.2019).

4. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В.Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1. - С. 74-77.

УДК 796.011

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ THE PRACTICE OF APPLICATION OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

*Перова Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия*

*Perova Galina Mikhailovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia
PerovaGM@mail.ru*

Аннотация. Неудовлетворительное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенчества в настоящий период времени является актуальной проблемой современного общества. Данная проблематика в системе высшего образования значима и требует радикального переосмысления.

В данной статье отмечается положительная динамика уровня физической подготовленности студентов Государственного социально-гуманитарного