

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Хацко Н.О., Сапегина Т.А.

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

Аннотация. Высшее образование должно способствовать развитию необходимых знаний, умений и навыков, а также формированию профессионально значимых и личностных качеств у студентов, необходимых им в будущей профессиональной деятельности. Успешная профессиональная деятельность напрямую зависит от работоспособности человека. В статье рассмотрены возможности физической культуры в повышении работоспособности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, студенты, здоровье.

В современном мире каждый человек знает, что физическими упражнениями можно снять усталость, стресс и повысить свою работоспособность.

Происходит это из-за того, что во время физической нагрузки улучшается процесс обменных веществ в клетках коры больших полушарий мозга, усиливаются обменные процессы во всех органах за счет выброса гормонов в кровь. Так же улучшается кровообращение за счет активной работы мышц, улучшается дыхание, почки и печень активнее выводят из крови токсичные шлаки, которые пагубно влияют на организм. Поэтому благодаря физическим нагрузкам можно поддерживать здоровье. И не стоит забывать, что здоровье и эмоциональное состояние студентов отображается на их учебе и успеваемости.

Многие студенты стараются следить за здоровьем, занимаются спортом и следуют правильному образу жизни. Уже давно доказано, что под конец учебного года у большинства студентов понижается внимательность и активность. Они становятся более вялыми, чем были в начале учебы, а это очень негативно сказывается на их успеваемости. Такое утомление и понижение внимания происходит при монотонной и статической деятельности. Для того, чтобы разнообразить деятельность студентов и не допускать в дальнейшем таких проблем, были приняты меры по повышению физических нагрузок и вовлечению студентов в спортивную жизнь.

Не стоит переусердствовать с физическими упражнениями, так как при большой нагрузке происходит большой расход физиологических резервов энергии и это приведет к тому же самому утомлению. Поэтому стоит учитывать индивидуальные особенности студентов, их здоровье и возможности.

Помимо этого, большую роль играют положительные эмоции и мотивационный призыв во время занятий. Это открывает в студентах соревновательный дух, творческое отношение к выполнению упражнений. При такой работе заметен большой интерес, быстрое включение в процесс, утомление наступает на много позже. Все это в будущем способствует сохранению оптимальной работоспособности.

Для поддержания здоровья и работоспособности студентам стоит уделять время спорту не только в высшем учебном заведении, но еще и дома. Перед началом учебного дня можно сделать утреннюю зарядку. Такая зарядка не несет цель наращивания мышц или уменьшения веса. В процессе ее выполнения организм «просыпается» и переходит в работоспособный режим. Активизируется работа зрительных, слуховых и вестибулярных аппаратов. В комплекс упражнений утренней зарядки входят упражнения для шеи (повороты, наклоны, медленные круговые вращения), упражнения для рук, упражнения для корпуса (наклоны вперед и в стороны, круговые движения тазом), упражнения для ног (махи ногами, приседания), а также

дополнительные упражнения (на пресс, отжимания от пола и т.д.). Если после этих упражнений чувствуется утомление и усталость, то стоит снизить нагрузку.

Во время долгой «сидячей» работы следует отвлечься на 1-2 минуты и сделать несколько небольших упражнений: потягивание, распрямление спины, наклоны в стороны, повороты и маховые движения.

При утомлении глазных мышц следует также отвлечься от работы и выполнить ряд упражнений. Существует большое количество комплексов упражнений, один из таких: каждое упражнение выполняется сперва по 5 секунд, далее ежедневно добавляется по 1 секунде и доводится до 1-2 минут. Сначала обоими глазами смотреть на кончик носа, далее вверх – на пространство между бровями, затем на левое и правое плечи. В конце происходит вращение обоими глазами сначала по часовой стрелке, а потом против. Повторять упражнения 4-5 раз [1].

Для развития выносливости и повышения работоспособности применяют циклические упражнения: бег, ходьба на лыжах, плавание и т.д. Такие упражнения следует выполнять на свежем воздухе или в спортивном зале.

Бег – это самое доступное и эффективное упражнение для каждого человека. Во время бега задействуются практически все мышцы, в результате чего происходит легкая тренировка мышц. Также бег тренирует дыхательную, сердечнососудистую и центральную нервную системы, улучшает кровообращение и активизирует обмен веществ. Главные правила для оздоровительного бега: выбрать правильную и удобную одежду, не заниматься бегом на пустой и полный желудок, сделать разминку перед началом, начинать с простого шага и постепенно увеличивать нагрузку, следить за дыханием во время бега, под конец постепенно перейти на спокойный шаг и сделать упражнения для нормализации дыхания. Для начала будет достаточно бегать по 10-12 минут в день, со временем силы возрастут и можно будет увеличить продолжительность [2].

Ходьба на лыжах по пользе схожа с бегом. Главное – правильно подобрать лыжи для своего роста. Нужно поставить лыжи вертикально и вытянутой вверх рукой дотянуться до концов лыж. Для новичков больше подойдут широкие лыжи, они называются прогулочные. Лыжные палки должны быть не выше плеча и не ниже подмышек. Лыжные ботинки лучше брать на один размер больше. Существуют различные виды ходьбы на лыжах, новички могут попробовать начать с хода, при котором шаг приходится на один толчок лыжной палкой. Более сложный ход, при котором шаг происходит одновременно с толчком палки и т.д.

Плавание благоприятно влияет на центральную нервную систему человека, на процессы восстановления и работоспособности. При таком виде физической нагрузки организм расслабляется, но при этом происходит сжигание жира и калорий и формируется красивое тело. Помимо этого исправляются проблемы с позвоночником. Плавание для поддержания здоровья и тонуса тела будет более эффективным, если во время тренировки менять темп с быстрого заплыва на медленный каждые 5-7 минут. Стоит научиться всем стилевым направлениям (кроль, брасс и баттерфляй), так как при разных стилях задействуются разные группы мышц. При усталости можно лечь на спину и не спеша плыть. Ограничений по продолжительности плавания нет. Можно заниматься 1 час в день, а можно и 3. Зависит от желания человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические нагрузки хорошо влияют не только на здоровье и организм, но и улучшает работоспособность студентов.

Список литературы

1. Биран В.П. Великое счастье – хорошо видеть / Техники восстановления зрения. – 2012. – С. 32.
2. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.