

3. *Потанчук А. А.* Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 166 с. Текст: непосредственный

Юсупова К.С., Веденина О.А.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

### КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД СЕССИИ

*Аннотация.* Авторами рассматриваются особенности занятий физической упражнениями в периоды сессий или сдачи государственных экзаменов. В статье освещены методы и варианты занятий для поддержания оптимального уровня физической активности и повышения концентрации внимания. Авторы обосновывают вывод о необходимости регулярных перерывов во время подготовки, а также систематичности занятий.

*Ключевые слова:* занятия физической культурой, экзаменационный период.

Во время учёбы при долгих занятиях часто появляется ощущение потери концентрации, сильной усталости, а также могут затекать мышцы шеи, спины. Всё это очень знакомо нам, студентам, а в период экзаменов и сессии это становится настоящей проблемой. Хочется выучить и повторить всё как можно быстрее и лучше, ничего не забыть. На сон и здоровую еду нет времени, нужно досдавать долги, каждая секунда на счету. Стресс и тревожность достигают пика, настроение скачет. И мыслей о занятиях спортом, разминках или ходьбе не возникает, ведь и так ничего не успеваешь, какие упражнения? Однако, хотя мало кто об этом задумывается, именно физическая активность может помочь справиться с перечисленными проблемами.

На тему концентрации внимания, трудоспособности и продуктивности человека проводились различные эксперименты и исследования, так как эти качества и способности интересуют очень многих и на них полагается почти каждый. Результаты исследований показали, что работоспособность и утомляемость человека напрямую связаны с его здоровьем. Успешность учебной деятельности студентов во многом зависит от физического состояния, поэтому для эффективной подготовки просто необходимы занятия спортом.

Исследования, которые проводились на эту тему, предлагают рассмотреть пять вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;

2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой: упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;

3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин., по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двухсторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами. Занятия

дополняются ежедневной УГГ (утренней гигиенической гимнастикой), а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.;

4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений.

5-й вариант - его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Физическая активность определяется выполнением 15-20 - минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин. после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй.

Выбрав один вариант и придерживаясь его, вы можете достичь наилучших результатов в поддержании своих умственных резервов и сохранении оптимальной физической формы и активности для здорового образа жизни.

Однако, почти всё вышеперечисленное предусматривает достаточно продолжительные паузы в течение дня и недели, времени на которые может просто не быть. Да, они наиболее эффективны для поддержания концентрации, умственной разгрузки, физической формы, но вряд ли у обычного студента появится желание выходить на улицу для пробежки каждое утро перед парами с восьми утра или делать общеразвивающие упражнения целый час, когда за этот же время можно было подготовить билет или сдать долг.

Существуют и другие варианты, как поддержать оптимальный уровень физической активности и спастись от переутомления. Для этого нужно сменять один вид деятельности другим или же отдыхать. Наиболее эффективным считается активный отдых в виде умеренного физического труда или выполнения упражнений. Для этого существуют так называемые физкультурные паузы, выполнение упражнений в перерывах между учёбой. Они также называются «малыми формами» физической культуры.

К ним относят:

- утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурную паузу;
- микропаузу с использованием физических упражнений (физкультминуту).

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения в учебно-трудовой день. Это не должны быть долгие занятия, вы можете слегка размяться пока, например, кипятите чайник.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность человека начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до

уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а при самоподготовке вновь отмечается ее снижение.

С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. - после каждых 2-х часов самоподготовки. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в учебной деятельности.

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

Считаем, что наиболее приемлемыми для студентов, только начинающих задумываться о своём физическом состоянии в период сессии, будут занятия именно «малыми формами», в особенности физкультурными паузами.

Во-первых, наибольшую пользу упражнения принесут только при систематическом их выполнении, а для этого нужно выработать привычку. Лучшее правило для внедрения новых действий в свой распорядок дня – «систематизируй, затем оптимизируй». Поэтому, если начинать с пяти минут каждые два часа, то есть большая вероятность, что вы сможете завести новую привычку без особых усилий и сопротивления. Для начала не обязательно даже выполнять упражнения, можно просто походить и размяться.

Во-вторых, физкультурные паузы можно сделать интересными или весёлыми. Можно поставить любимую песню и потанцевать под неё или найти интересную позу йоги и бросить себе вызов, сможете ли вы сделать её.

В-третьих, короткие перерывы не будут добавлять стресса, ведь пять минут упражнений обычно не ощущаются чем-то значимым. Мозг сможет переключиться с одной деятельности на другую, слегка отдохнуть, а тело – размяться, и сделать это весело. Это особенно важно в период сессии, так как нервы и стресс – основные спутники этого периода. Поэтому занятия физической культурой не должны ощущаться чем-то тягостным, а быть небольшим перерывом от учёбы.

Ещё одним вариантом физической нагрузки может быть растяжка. При продолжительном стрессе наше тело также находится в постоянном напряжении, и мышцам тяжело расслабиться. Растяжка может с этим помочь, и она также не займёт много времени. Ещё одним плюсом является то, что во время таких упражнений важно следить за дыханием, в связи с чем получается так называемая дыхательная гимнастика, которая также очень хороша для борьбы со стрессом. Растяжка – изотонический тип нагрузки, который следует применять через каждые 30-60 минут учёбы.

Однако не следует забывать, что стабильность физической нагрузки также критически важна. Поэтому если до сессии студент ходит на пары почти каждый день, двигается, посещает уроки физкультуры хотя бы раз в неделю и получает свою долю активности, то в период сессии в ВУЗ нужно ходить не каждый день и основную часть времени приходится проводить сидя. Такие разительные перемены в нагрузках, это могут негативно сказываться на общем состоянии, так что в

свободные дни желательно посвящать физическим нагрузкам от 30 до 60 минут минимально.

Во-первых, это поддержит тонус тела и обычные нагрузки после сессии не будут вызывать трудностей. А во-вторых, даже если посвятить физическим нагрузкам один день, но достаточно времени, это снизит утомление, накопившееся за неделю. Умственная работоспособность изменяется в течение недели. На понедельник приходится стадия вработывания, на вторник, среду и четверг - высокая работоспособность, а развивающееся утомление приходится на пятницу и субботу. Именно поэтому в воскресенье следует больше внимания уделять физической подготовке и занятиям спортом.

Именно период сессии – самый напряжённый и наполненный стрессом. Постоянные волнения, страхи неудач и нервные состояния знакомы почти каждому студенту, и спорт помогает справляться с этим за счёт выброса гормонов. Однако не нужно ожидать быстрого результата сразу же после одного занятия. Завышенные ожидания поспособствуют разочарованию и последующему истощению и стрессовому состоянию.

Как уже и было сказано ранее, два основополагающих пункта при занятиях – регулярность и получение удовольствия. Найдите то, что вам нравится, и следуйте выбранному направлению. Успехи повысят вашу мотивацию, поднимут настроение и самооценку. Возможно, вам понравится йога, которой легко заниматься дома. А может, вы всё это время любили простую гимнастику, но забросили в период тяжёлой учёбы? Также занятия в группе способствуют лучшему настроению и повышенной вероятности продолжения занятий.

Подводя итоги, следует сказать, что физическая культура – важная часть не только нашей повседневной жизни и здоровья, влияющая на состояние ума, концентрации, способности и даже влияет на уровень нашей усталости и утомляемости. Всем известны плюсы физической нагрузки для нашего тела, но не все знают или понимают, что они также играют основополагающую роль в нашем ментальном здоровье. Они помогают организовывать себя, снимают стресс, «перезагружают» мозговую деятельность и поднимают настроение. И не обязательно быть спортсменом или ходить в зал каждый день, чтобы ощутить на себе положительное влияние физической культуры. Как мы выяснили, даже непродолжительные, но регулярные занятия существенно повышают продуктивность, а про 30- минутные занятия несколько раз в неделю и говорить не стоит. Упражнения также могут быть в радость и не обязательно делать их через силу. Во всём можно найти то, что по душе, и именно такие нагрузки помогут студентам справиться с сессией. Они получают более высокие результаты, поддержат физическое и ментальное здоровье, сохраняют режим, и всё это требует не таких больших усилий, как можно было бы подумать.

*Библиографический список:*

1. Файловый архив для студентов / <https://studfile.net/> (дата обращения: 14.11.2022) Текст: электронный.
2. Публикация научных статей — Молодой ученый / <https://moluch.ru/> дата обращения: 14.11.2022) Текст: электронный.