

Абакумов И.В., Сапегина Т.А.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Работоспособность студентов напрямую зависит от состояния их здоровья. В статье рассмотрены возможности прикладной физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности. 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.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, здоровье студентов, работоспособность.

Все знают о пользе занятий физическими упражнениями. Систематические занятия положительно воздействуют на организм человека в любом возрасте. Все возрастающий темп жизни, большая психологическая нагрузка предъявляет высокие требования к здоровью человека, его физическому состоянию.

Во время учебы в вузе у студентов отмечается повышение эмоционального и умственного напряжения из-за смены места проживания, так как многие студенты живут в общежитии, изменяется режим питания и сна, увеличивается учебная нагрузка.

Главной задачей высшего образования является формирование у студентов компетенции, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья, что необходимо им для успешной профессиональной деятельности. Бережное отношение к своему здоровью, отказ от вредных привычек, ориентир на здоровый образ жизни – все это должно стать главной целью физического воспитания в вузе [1].

Реалии современного общества ставят перед высшим образованием новую задачу – подготовка будущих специалистов, которые отвечают новым потребностям общества. Будущие специалисты должны обладать большой профессиональной мобильностью, активной жизненной позицией, высоким интеллектом.

Молодой человек, который ведет активный образ жизни, выполняет свою работу гораздо эффективнее, чем ведущий малоподвижный образ жизни.

Правильно организованный образовательный процесс, повышение уровня физического здоровья и умственной работоспособности студентов является одной из главных проблем педагогики.

В образовательном процессе физического воспитания в вузе рассматриваются два компонента:

- базовый компонент, где занятия проводятся на основе физической культуры;
- вариативный компонент, когда занятия проводятся с учетом потребностей и индивидуальных особенностей студентов.

Занятия прикладной физической культурой должны сочетаться с правильным режимом труда и отдыха студентов, в соответствии с уровнем его физической подготовленности и состоянием здоровья [2].

Правильно подобранный режим физической активности положительно влияет на психофизическое состояние студента и формирует у него устойчивость к напряженной умственной деятельности. Выполнение физических упражнений оптимального объема и интенсивности приводит к повышению как умственной, так и к физической работоспособности студента.

Нельзя забывать, что значительное увеличение объема и интенсивности умственной и физической активности может вызвать быстрое утомление и снижение работоспособности организма.

Ученые давно изучают вопрос о взаимосвязи двигательной активности и интеллектуальных способностей человека. Пока не найден оптимальный режим двигательной активности, который помог бы достичь максимума умственных способностей. Наверное, это невозможно, так как все зависит от индивидуальных особенностей организма и его интеллектуальных возможностей.

В последние годы увеличивается число студентов, имеющих различные хронические заболевания. По данным медицинского осмотра студентов РГППУ более 70% процентов студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. На это влияет и малоподвижный образ жизни, и низкий уровень системы физического воспитания, в которой не рассматривается представление о единстве физического и психического развития молодого поколения.

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 свойственен бегу и ходьбе.

Устойчивость психических процессов, таких как внимание, память, воображение, мышление зависят от уровня физической подготовленности студента. Оптимально организованная физическая нагрузка до и после окончания умственной деятельности благоприятно воздействует на работу головного мозга, увеличивая общую работоспособность человека.

Основной задачей является определение того уровня двигательной активности, при котором достигается максимальный уровень работоспособности.

Для увеличения умственной работоспособности и снижения эмоционального и физического утомления студентам необходимо:

- регулярно выполнять учебные задания, умственный труд должен быть системным;
- рационально организовывать режим питания, сна, отдыха;
- отказаться от вредных привычек;
- поддерживать свой организм в оптимальной физической форме;
- выбирать те формы практических занятий по физической культуре, которые соответствуют их интересам и физическим возможностям.

Итак, исходя из индивидуальных особенностей каждого студента, необходимо разработать оптимальный режим умственного труда и физической нагрузки для устойчивого повышения уровня работоспособности. Поддержанию высокой работоспособности головного мозга и центральной нервной системы способствуют циклические виды физических упражнений, такие как, легкий бег, скандинавская ходьба, катание на лыжах и коньках. Следовательно, можно сделать вывод, регулярные занятия прикладной физической культурой оказывают положительное влияние на умственную и физическую работоспособность студентов.

Библиографический список

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.