

Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов

Данилова Наталья Васильевна – научный руководитель, старший преподаватель кафедры Физического воспитания Казанского государственного энергетического университета.

Криволапов Илья Вадимович – студент бакалавриата Казанского государственного энергетического университета.

Аннотация: Статья посвящена эмоциональному состоянию студентов в течение учебного года и во время сдачи экзаменов. В ней рассматривается практическое использование средств физической культуры для повышения работоспособности во время занятий умственной деятельностью.

Ключевые слова: Физическая культура, переутомление, работоспособность, студенты, упражнения.

Студенческая жизнь и ее ритм являются одновременно как самой интересной и захватывающей, так и самой сложной порой в жизни молодых людей.

Изменение привычек, поиски себя и своего нравственно-этического компаса нередко сопровождаются психологическими сбоями, стрессами и прочими недугами. Вчерашние школьники понимают, что впереди их ждут новые вызовы и трудности.

Желая быть готовыми к ним, новоиспеченные студенты усердно работают: посещают лекционные и практические занятия, занимаются самоподготовкой и всецело отдают себя учебе. Страх провалиться и не оправдать своих ожиданий, как правило, не влечет за собой ничего хорошего. Постоянные волевые усилия и стрессы неизменно ведут к переутомлению.

Переутомление – состояние, возникающее из-за долгого отсутствия отдыха. Основные признаки переутомления: усталость, сонливость, тяжесть в голове и головные боли, раздражительность и ослабление иммунитета.

Для предупреждения переутомления необходимо:

- Организовать равномерное изучение учебных предметов студентами в течение года без пиков и изнурительной работы в конце семестра.
- Поддерживать живой интерес к изучаемым предметам. Пробовать что-то новое, заниматься самостоятельной деятельностью.
- Взаимодействовать с другими людьми. Создавать межличностные связи со студентами, преподавателями.
- Организовать режим труда/отдыха, а также питания и сна.
- Минимизировать или полностью отказаться от вредных привычек, хотя бы на время сессии и сдачи экзаменов.
- Позаботиться о физическом состоянии своего тела. Поддерживать оптимальную для организма физическую форму.

Особый акцент хотелось бы сделать на последнем пункте.

Благодаря работам И.М. Сеченова, а конкретно открытому им феномену, названному в честь физиолога, известно, что активный отдых является лучшим средством восстановления мышц и умственных способностей организма.

Для поддержания оптимальной работоспособности необходимо несколько раз в неделю уделять физическим нагрузкам от 30 до 90 минут. Это могут быть спортивные игры, плавание, бег, гимнастика или легкая атлетика.

Другими словами, упражнения должны иметь характер средней интенсивности (ЧСС от 130 до 150 ударов/мин). При правильном подходе студент, который реализует занятия в заданном ритме, добивается максимального увеличения своей работоспособности до конца трудового дня. В течение недели влияние тренировки продлится еще на протяжении последующих 2-3 дней, после чего начнет постепенно затухать.

Если же используются нагрузки большой интенсивности, то это в лучшем случае даст незначительное улучшение показателей мозговой деятельности, и в худшем - лишь усугубит положение, не дав никаких положительных результатов.

На протяжении учебных занятий, в какой бы форме они ни проводились, студенту также необходима смена деятельности, пусть даже кратковременная. Это даст его сознанию сместить фокус на другой предмет, что в дальнейшем позволит лучше управлять вниманием.

В качестве такой смены деятельности активно используются так называемые «физкультминуты». Данные микропаузы, во время которых обучающийся занимается физической деятельностью, нужны в первую очередь для того, чтобы избежать отвлечений, свойственных долгому и скрупулезному изучению учебных материалов.

В качестве упражнений отлично подойдут: бег на месте, вращение шеи, приседания, разминка для суставов. Использовать их рекомендуется каждые 30-60 минут умственной деятельности.

Важно отметить, что положительные изменения произойдут только в том случае, если человек подойдет к делу осознанно и выберет наиболее подходящий для себя способ занятия физическими нагрузками. В целом же показателями эффективности интеграции средств физической культуры в учебный процесс являются: время, в течение которого студент способен удерживать свое внимание на изучаемом предмете и уровень его работоспособности.

Помимо вышеизложенных аргументов в пользу занятий спортом, физические упражнения также обогащают человека духовно, помогают определить границы своего организма и личности в целом. Позволяют чувствовать себя увереннее в обществе и быть честным наедине с самим собой.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я.

Виленский, В.И. Ильинич. – М., 1987.

2. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни, 2011.

3. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003.

4. Физическое воспитание /В.А. Головин, В.А. Мосляков/ М., 1983.

{social}