

Пряхин Станислав Викторович

заведующий кафедрой

физического воспитания

Мишкарева Елена Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ АКТИВНОГО ОТДЫХА

***Аннотация:** в данной статье раскрываются способы воздействия, направленные на сохранение активной деятельности студентов при напряженной умственной работе, выработке устойчивого механизма адаптации к выбранному виду деятельности с использованием средств и методов физической культуры как в учетном процессе, так и при самостоятельных занятиях.*

***Ключевые слова:** физическая культура, активный отдых, утомляемость, двигательная активность, адаптация, физическое воспитание.*

Способность студента выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности зависит от его работоспособности. Так как основы работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, социологические, физические особенности и свойства личности, уровень мотивации, а также совокупность специальных качеств, необходимых студентам в конкретной учебной и трудовой деятельности, то, как показывают научные исследования, необходимо учитывать воздействие на работоспособность разнообразных внешних и внутренних факторов как по отдельности, так и по их сочетанию.

На основании исследований показателей умственной работоспособности в процессе учебного дня определены характерные периоды работоспособности и

установлена суточная динамика работоспособности, которая, во многом, определяется периодикой физиологических процессов, степенью адаптации к умственным и физическим нагрузкам у студентов в процессе обучения [7].

Так в процессе учебной деятельности развивается утомляемость, как естественное свойство организма (или отдельных его частей) на воздействие экзогенных факторов (внешней среды) и эндогенных (функциональных), то актуальным является рациональные и комплексное использование доступных и эффективных средств и методов физической культуры в качестве активного отдыха [6].

В процессе двигательной активности выполняются также упражнения и комплексы упражнений физической рекреации, которые обеспечивают переключение умственной деятельности студентов на мышечные группы, не участвовавшие в основной (умственной) работе, приводящей к естественным процессам утомления.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции и формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной учебной деятельности.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов деятельности, значимости цели и самого процесса труда составляет эмоциональную составляющую умственного труда, эффективность которого определяется уровнем знаний, возможностями и реализацией поставленных задач, способностями студента и его морально-волевыми характеристиками [2]. При высокой напряженности умственного труда может возникать временное торможение умственного процесса для предохранения продуктивного функционирования центральной нервной системы при утомлении. Для поддержания процессов мышления на высоком уровне для эффективного решения поставленных задач, необходимо избегать переутомления с помощью использования доступных средств активного отдыха, включая психорегулирующие тренировки на релаксацию (расслабление и восстановление функций и систем организма) [5].

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности (УР) в

процессе учебной и производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам и неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от общей и специальной физической подготовленности студентов. И, что умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять доступные и эффективные средства и методы физической культуры в качестве активного отдыха в виде умеренных нагрузок.

По мнению многих авторов, при анализе литературных источников, если учитывается основной естественный закон высокой производительности труда – закон перемены вида деятельности, то можно определить, что: если средства и методы физической культуры выбраны правильно для активного отдыха, то по закону индукции в мышцах и нервных центрах, утомленных предыдущей работой, индуцируется процесс торможения, под воздействием которого ускоряются и углубляются процессы восстановления всех систем и функций организма (в разной степени), активизируется их восстановление (с учетом временных фаз компенсации и суперкомпенсации). Но при чрезмерных нагрузках, нагрузках высокой интенсивности (ЧСС – 180–190 уд./мин.) во время экзаменационной сессии наблюдается отрицательный эффект процесса восстановления, где, по результатам исследований, резко падает оперативная память, что неблагоприятно может влиять на результат сдачи экзаменов.

Рекомендованная физическая нагрузка: ЧСС – 140–150 уд./мин. во время экзаменационной сессии студентов. Это характеризует необходимость использования компенсаторной зоны по интенсивности физической нагрузки с учётом ЧСС (частоты сердечных сокращений).

А в теории и методике физического воспитания необходимо разрабатывать методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и системы организма, направленных на сохранение активной деятельности студентов при напряженной умственной (мыслительной) работе, выработке устойчивого механизма адаптации к выбранному виду деятельности с использованием средств и

методов физической культуры как в учетном процессе, так и при самостоятельных занятиях (утренняя гимнастика, закаливание, ведение дневника тренировок, занятия в свободное от учёбы время по выбранным системам и видам спорта) [4].

Научными исследованиями доказано что эффект активного отдыха за счёт средств и методов физической культуры возникает вследствие нервно-рефлекторных влияний с определяющим значением проприоцептивной импульсации, которая свидетельствует о ведущей роли двигательного анализатора [1]. Поэтому, важен положительный эффект при дополнительной работе мышц, который является более стойким, чем эффект афферентной сигнализации от других анализаторов.

Анализ литературных источников доказывает, что именно физические упражнения, с-мы упражнений, с оптимально подобранной интенсивностью нагрузки, комплексами упражнений, чередованием с дыхательными упражнениями, упражнениями на координацию, гибкость и релаксацию в конце занятий являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха, по сравнению с другими видами и системами восстановления.

В литературных источниках значение рационального, научно-обоснованного режима труда и отдыха, и его оптимизация являются необходимым требованием для поддержания и сохранения как высокой производительности труда, так и высокого уровня работоспособности студентов. В связи с этим не возникает чрезмерного утомления в течении трудового дня. Эффективное использование средств физической культуры в качестве активного отдыха характеризуется:

1. Длительным сохранением работоспособности в учебном труде.
2. Малой вариабельностью функций, несущими основную нагрузку в учебной деятельности.
3. Эмоциональной и волевой устойчивостью к сбивающим факторам как внешней, так и внутренней среды.
4. Средней выраженностью эмоционального фона в течении дня.
5. Снижением физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

6. Адекватной самооценкой у студентов своего уровня тренированности.

7. Возможностью подбора средств и методов физической культуры и спорта для самостоятельных занятий.

8. Выработки осознанной потребности у студентов поддержания здоровья, как основного жизненного ресурса личности и профессиональной компетенции в дальнейшей трудовой деятельности.

Создание условий в вузе для высокопрофессиональной и эффективной подготовки специалистов невозможно без перезагрузки и переутомления студентов в современном мире с его глобальным информационным потоком. С неравномерностью распределения учебных нагрузок, с учетом динамики учебного процесса, происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам [3]. Так как, нарушение режимов труда и отдыха, при влиянии вредных привычек на здоровье студента, приводит к возникновению общего утомления (переутомления), то поддержание и сохранение ресурсов здоровья и высокой степени адаптации к учебной деятельности успешно компенсируется выработкой оптимизации режимов труда и отдыха и, самое главное, эффективным использованием средств и методов физической культуры как одной из самых действенных форм активного отдыха (восстановления) студента.

Список литературы

1. Гайдамашко И.В. Основные тренды развития инженерно-технического образования в России / И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикина, Е.В. Пугачева // Инновационные процессы в психологии и педагогике: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 7.

2. Гайдамашко И.В. Психическая устойчивость как феномен безопасности личности / И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикина, Е.В. Пугачева // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2015. – №4 (6). – С. 124–127.

3. Гайдамашко И.В. Качество гуманитарного образования в современной России / И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикина, Е.В. Пугачева // Перспективы раз-

вития науки и образования: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 8 частях. – ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 98–100.

4. Гайдамашко И.В. Проблема психологической готовности к предпринимательской деятельности / И.В. Гайдамашко, А.В. Посохова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – №3. – С. 17–22.

5. Марьясис И.Б. Теоретические основы исследования стрессовых ситуаций / И.Б. Марьясис, Ю.В. Чепурная // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. – 2016. – №1. – С. 30–32.

6. Падалка С.А. Особенности развития познавательных способностей в психолого-педагогической практике высшего гуманитарного образования // Достижения и проблемы современной науки / Отв. ред.: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2015. – С. 109–113.

7. Чепурная Ю.В. Адаптация как один из основных процессов становления профессионала / Ю.В. Чепурная, А.Н. Вечерина, А.В. Федосеева // Человеческий капитал. – 2015. – №10 (82). – С. 91–92.