

Веприцкая Дарья Александровна

студентка

Лобанова Елена Николаевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного

хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье поднимается проблема повышения работоспособности студентов во время учебного процесса, а также приобщения их к активному и здоровому образу жизни. По мнению автора, деятельность, требующая повышения работоспособности и ускорения роста производительности труда, должна быть связана не только с облегчением, но и умением студента получать удовольствие от проделанной работы и способности преодолевать утомление.

Ключевые слова: физическая культура студента, активный образ жизни, физическая активность, повышение работоспособности, гиподинамия, переутомление, утомление, учебный процесс.

В современных условиях набирает актуальность проблема взаимосвязи физической культуры и здоровья студентов. Данная проблема находится в центре внимания специалистов из разных областей науки. Для того, чтобы максимально эффективно повысит работоспособность во время учебного процесса и общественной активности необходимо приобщаться физкультуре и спорту, учитывая особенности профессиональной деятельности.

Для студентов, которые сильно утомляются и после занятий, буквально, валятся с ног, не рекомендуется сразу же присесть или же прилечь. Наиболее эффективным и быстрым способом восстановления сил является активный отдых.

Однако к выбору форм и методов такого отдыха необходимо подходить внимательно.

Рекомендуется учитывать индивидуальное сочетание различных видов утомления, таких как падение внимания, потеря интереса к работе, сонливость и перевозбуждение.

Если у студента наблюдается ослабленное внимание, с одновременным желанием продолжать свою деятельность, необходимо проводить лёгкую тонизирующую гимнастику. После чего небольшое количество времени прогуляться по парку или саду. Очень полезно, вместе с этим, выполнить тонизирующие дыхательные упражнения. В среднем, 10–15 минут такого отдыха является вполне достаточным.

В случае, если внимание не восстановилось в полной мере, рекомендуется пройтись по разнообразному маршруту и постараться отвлечься от дел. А перед работой потренировать своё внимание.

Показателем надвигающегося утомления является снижение не только внимания, но и желание трудиться. Если студенту всё же необходимо выполнить какую-либо работу, необходимо найти время для более продолжительного перерыва. В связи с этим, очень важным является проделывание комплекса упражнений для незагруженных мышц. Рекомендуется, по возможности, принять водные процедуры, после чего продолжить работу.

Очень часто в повседневной деятельности студенты сталкиваются с сонливостью. В данном случае, физическая активность является лучшим помощником. Необходимо выйти на свежий воздух, размяться. По возможности, заняться бегом или ходьбой. Однако, в течении учебного дня, количество свободного времени студента ограничено. Поэтому рекомендуется размять и хорошо растереть мышцы шеи и плечевого пояса, а также сделать тонизирующие дыхательные упражнения.

Если студент сталкивается с таким понятием, как перевозбуждение из-за работы, очень полезными являются изометрические упражнения. Данный тип упражнений выполняется для расслабления мышц всего тела с успокаивающей дыхательной гимнастикой. Также можно прогуляться на свежем воздухе, сделать

лёгкую пробежку, но в лёгком и успокаивающем темпе. Каждому студенту необходимо подобрать наиболее эффективный для себя вид активного отдыха.

Переутомление вызывается чрезмерными нагрузками. Сигналом для отдыха от физического труда является чувство усталости, появляющееся у студента. При умственной работе, переутомление выражается обычно не так резко. Это происходит в форме снижения интереса к работе. Однако, при умственном напряжении существует большая вероятность чрезмерного нервно-психического напряжения.

Обычно симптомы утомления проходят достаточно быстро, однако при переутомлении они имеют долговременную тенденцию. Если у студента достаточно низкая степень переутомления, ему может хватить и перерыва, привычного отдыха или сна для восстановления сил.

Более тяжелая степень переутомления требует длительного отстранения от дел, а также специального лечения. Если данные меры не будут предприняты, существует вероятность развития заболевания. В связи с этим, можно сделать вывод, что утомление является нормальным состоянием организма, в то время, как переутомление – пограничное состояние между здоровьем и болезнью.

Существует парадокс. Он заключается в том, что не только активная физическая и умственная деятельность порождает переутомление, но и её отсутствие, называемое гиподинамией, также порождает его. Нервная система лишается какой-либо поддержки со стороны мышц и, в связи с этим, не может наладить правильную регуляцию её функций. Это является причиной развития разнообразных, особенно сердечно-сосудистых заболеваний при гиподинамии.

Это означает лишь то, что студенту необходимо жить в оптимальном диапазоне оптимальных нагрузок. Вся деятельность, требующая повышения работоспособности и ускорения роста производительности труда, должна быть связана не только с облегчением, но и умением студента получать удовольствие от проделанной работы и способности преодолевать утомление.

Список литературы

1. «Физическая культура студента»: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2004.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров – М., 2007.
3. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. – М., 2004.
4. «Естественно-научные основы физической культуры и спорта»: Учебник / Под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. – М., 2014.
5. «Физическая культура и физическая подготовка»: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.