

Соколкин Александр Андреевич

студент

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»
г. Екатеринбург, Свердловская область

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье проведен анализ влияния физических упражнений на умственную деятельность студентов. Даны рекомендации по повышению уровня подвижности среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, студенты, умственная активность, интеллектуальная деятельность.

Большую роль в учебной деятельности студента играет физическая культура, поскольку работа студента непосредственно связана с повышенным напряжением внимания, зрения, высокой интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. В свою очередь, занятия спортом снимают утомление, способствуют восстановлению нервной системы и всего организма, повышают работоспособность и укрепляют здоровье в целом.

Физическая активность способствует развитию таких внутренних качеств как упорство в достижении цели. Такое качество проявляется через терпеливость и настойчивость, силу воли, под которой понимают смелость, как способность выполнить физическое задание, несмотря на возникающее чувство страха; сдержанность как способность подавлять импульсивные эмоции; сосредоточенность как навык концентрации внимания на выполняемом задании, несмотря на препоны.

Всем известен тот факт, что на учебную деятельность студентов приходится около 36 часов академических занятий в неделю. Кроме того, продолжением академических занятий является самостоятельная работа с литературой, с целью закрепления учебного материала и написания курсовых и дипломных работ. Все

это говорит о малоподвижном образе жизни, что, впоследствии, сказывается на здоровье. Велика доля студентов с неважным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Во время экзаменационной сессии большинство студентов испытывают стресс, это создает доминантное состояние эмоциональной напряженности. Это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до получаса в день удается студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна и питания. Такое комплексное нарушение приводит к возникновению негативных эмоций, неуверенности в своих силах, что ведет к чрезмерному волнению. При проведенном исследовании было выявлено, что 40% студентов испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, а более половины плохо спали накануне. В период экзаменов при средней продолжительности самоподготовки по 8–9 часов в день, интенсивность умственного труда возрастает до 90–100%.

Установлено, что эмоциональное напряжение на экзаменах у студентов с удовлетворительной успеваемостью выше, чем у студентов с хорошей или отличной успеваемостью. У малотренированных студентов по мере нарастания напряженного состояния увеличивается риск вегетативных сдвигов. Следует отметить, что при равной успеваемости студенты, обладающие более высоким уровнем тренированности, демонстрируют более экономичные функциональные сдвиги, которые способны быстрее нормализоваться. Следовательно, устойчивость организма к эмоционально напряженному учебному труду определяет уровень физической подготовленности в большой степени.

Проблему физического совершенствования студентов в высших учебных заведениях невозможно полностью решить плановыми занятиями по физической культуре. Молодежью должны использоваться дополнительные общеизвестные формы физической культуры и спорта, такие как утренняя зарядка, пробежка,

гимнастика до занятий, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, фитнес, тренажерный зал и плаванье.

Оптимальный уровень двигательной активности для студентов, это ходьба около 5 километров в сутки или другие виды занятием спорта около двух часов в день. Всего рекомендуется около 10–12 часов занятий в неделю, включая 20 минутные ежедневные утренние зарядки, академические занятия физкультурой, а также любые занятия спортом в свободное от учебы время. Физические упражнения дозируются исходя из их интенсивности, продолжительности, сложности, количества повторений, темпа и скорости движений. Сначала упражнения должны быть более простыми и легкими. Плотность занятия варьирует за счет интервалов отдыха.

Список литературы

1. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3. – С. 34–38.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 400 с.
3. Циркин В.П. Физическое здоровье человека / В.П. Циркин, В.С. Богатырев. – Киров: Изд-во ВГГГУ, 1998. – 94 с.