

Алябьева К.

Студент

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
ПРОФИЛАКТИКА НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ПОВЫШЕНИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ТРУДА**

Аннотация: Статья посвящена изучению проблемы использования средств физической культуры в жизнедеятельности студентов. Немаловажное значение уделяется проблеме организации физической активности студентов с целью оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления в процессе учебных занятий и выполнения самостоятельной работы.

Ключевые слова: Физическая культура, тренировочный процесс, здоровый образ жизни, работоспособность, нервно-эмоциональное и психофизическое утомление.

Abstract: The article is devoted to the study of the problem of the use of physical culture in the life of students. Great importance is given to the problem of organizing students' physical activity in order to optimize their working capacity and prevent neuromotional and psychophysical fatigue during training and independent work.

Key words: Physical education, training process, healthy lifestyle, working capacity, nervous, emotional and psychophysical fatigue.

В настоящее время учебный процесс в профессиональном образовании является одним из сложных видов деятельности, с которым сталкивается современная молодежь. Это выражается в том, что система профессионального образования становится сложно структурированной, и многим студентам сложно усвоить теоретический материал и выполнить практические задания. Введение множества учебных и научных дисциплин на факультетах и специальностях приводит к тому, что студентам приходится большую часть собственного времени затрачивать на учебную деятельность [1, с.54].

Постоянная и монотонная учебная деятельность в урочное и внеурочное время приводит к развитию множества заболеваний, снижению работоспособности, физической активности, а также хронической утомляемости. Поэтому, необходимо каждому студенту в современных образовательных условиях заботиться о собственном физическом и духовном здоровье, посредством выполнения физических упражнений, занятий спортом и ведения активного образа жизни.

Следует сказать о том, что профилактика многих заболеваний, в том числе нервно-эмоционального и психофизического утомления должна идти от самого студента. Каждый студент должен осознавать, что занятия физической культурой, спортом и ведения здорового образа жизни положительно влияют на динамику организма и ведут к продолжительности жизни и повышению работоспособности. Существует ряд мероприятий, которые направлены на повышение работоспособности каждого студента, профилактику нервно-эмоционального и психофизического утомления. К таковым относятся:

1. Обеспечение приемов и методов самостоятельной работы без переутомления и перегрузки;

2. Систематическое и последовательное изучение учебных предметов и дисциплин в семестре, которое также предполагает исключение пропусков учебных занятий;

3. Организация каждым студентом правильной системы труда, отдыха, питания и сна;

4. Создание благоприятных условий для возникновения положительных эмоций;

5. Формирование основ самовоспитания в гигиене, эстетике и этике;

6. Отказ студентом от вредных привычек, а именно: употребление наркотических и психоактивных веществ, а также алкогольных напитков;

7. Систематические занятия физической культурой и спортом.

Систематические занятия физической культурой играют ключевую роль в оптимизации работоспособности, а также профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Физические упражнения формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [4, с.98].

Выделяют основные формы физических упражнений, которые могут использовать студенты для сохранения здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний.

Огромное значение в поддержании физического и эмоционального состояния отводится регулярному выполнению утренней гимнастики. Утренняя гимнастика эффективна для ускоренного включения в учебно-трудовой день, мобилизует вегетативные функции организма, повышает работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, создает определенный эмоциональный фон.

В последняя время наибольшую популярность среди студентов стала занимать вводная гимнастика. Она представляет собой комплекс физических упражнений, выполняемых перед началом занятий: сокращает период

вработывания; тонизирующе действует на мышцы, усиливает деятельность органов дыхания и кровообращения, активизирует работу центральной нервной системы и способствует лучшему усвоению материала на занятиях уже с первых минут [5, с.110].

В рамках образовательного процесса, при выполнении учебно-практических заданий, каждый студент может совершать физкультурную паузу. Физкультурная пауза представляет собой комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, ликвидации неблагоприятных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности: вводится после 3-4 ч занятий (период появления первых признаков утомления); длительность 5-10 минут; количество 10-12 упражнений (повтор каждого 6-8 раз).

Самой малой формой физической активности каждого студента выступают физкультурные минутки. Именно они проводят периодически в короткие перерывы в работе для снятия локального утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения в фиксированной позе, сильного напряжения внимания и зрительных функций, преимущественной нагрузки на локальные мышечные группы [3, с.154].

Немаловажное значение имеет занятие физической культурой и спортом в свободное от образовательного процесса время. В этом случае, физическая нагрузка представляет собой спланированный и системный тренировочный процесс, продолжительность которого варьируется от 1 до 2 часов. В рамках тренировочного процесса, каждый студент может подбирать для себя те физические и гимнастические упражнения, которые соответствуют его возрастной категории и состоянию здоровья. Любой тренировочный процесс начинается с разминки, плавно переходящей в выполнение комплекса силовых и динамичных упражнений. В этом случае, каждый студент на собственное предпочтение выбирает, какие физические нагрузки ему делать больше, а какие меньше. Как показывает практика, те студенты, которые поставили целью заниматься физическим развитием и совершенствовать физическое и

визуальное строение тела, выбирают в качестве базовых силовые и статистические упражнения, связанные с набором мышечной массы и т.д.

Существует категория студентов, которые занимаются коррекцией тела и структурируют тренировки таким образом, чтобы исключить возможности набора веса. В данном случае, рациональнее все сделать акцент на динамичных физических нагрузках и вспомогательных силовых упражнениях. Яркими примерами этого является занятие студентами подвижными и игровыми видами спорта, боксом, борьбой и другими спортивными единоборствами. Особенностью данного тренировочного процесса является то, что физические нагрузки должны быть не более трех раз в неделю. Самое главное в каждом тренировочном процессе каждому студенту необходимо соблюдать технику безопасности выполнения упражнений, и следить за собственным самочувствием [2, с.170].

В каждом профессиональном образовательном учреждении, существует доля студентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Для данной категории студентов тоже регламентировано занятия физической культурой, но с определенной спецификой, которая выражается в степени заболеваемости и физическом состоянии студента. В данном случае, в результате тренировочного процесса, студентам необходимо избежать резких движений и упражнений на быстроту и выносливость, так как данные упражнения могут ускорить развития того или иного заболевания.

Первостепенное значение в жизни каждого студента занимают учебные занятия по физической культуре. Данные учебные занятия призваны сформировать у студентов базовые представления о здоровом образе жизни, активной жизни и занятием физической культурой. На занятиях по физической культуре студенты приобретают навыки игровой деятельности, легкой атлетики, плавания, спортивной гимнастики и много другого. Как показывает практика, во многих высших учебных заведениях первые занятия по физической культуре открывают студентам в мир здорового образа жизни,

любительского и профессионального спорта, а также фитнес-индустрию. Тем самым, преподаватели физической культуры занимаются не только физическим воспитанием студентов, но и популяризацией спорта и здорового образа жизни [3, с.162].

Таки образом, занятия физической культурой и соблюдение здорового образа жизни играют главную роль в жизни каждого студента. Систематические занятия физической культурой благоприятно влияют на оптимизацию работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления. Наряду с регулярным занятием физической культурой, каждый студент, в силу собственного здоровья, может заниматься спортом и вести активный образ жизни. Все это в совокупности влияет на долголетие каждого человека и нормального функционирования сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Список использованной литературы

1. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Лань, 2024. 549 с.
2. Зобков Е.А. Основы спортивной тренировки. М.: Лань, 2024. 671 с.
3. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. М.: Лань, 2023. 444 с.
4. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. М.: Феникс, 2012. 416 с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. М.: Тесей, 2003. 400 с.