

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД СЕССИИ У СТУДЕНТОВ

Тома Жанна Вячеславовна

Опарина Ольга Николаевна

Гончаренко Елена Алексеевна

Кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта», институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ПГУ, г. Пенза, e-mail: mir_876@rambler.ru

Аннотация. *Сложность учебного процесса в вузе наиболее ярко проявляется в период сессии и автором в связи с этим проведен большой анализ, который позволил ему описать в работе сложности физиологического и психологического плана, которые возникают в студентов в период зачетов и экзаменов. На основе проанализированных данные об изменении состояния организма студентов в период сессии были предложены рекомендации по методике использования средств физического воспитания как средств, направленных на восстановление и поддержание работоспособности в период сессии.*

Ключевые слова: сессия в вузе, студенты, работоспособность, утомление, средства и методы физического воспитания.

Введение. Ежедневная учебная работа, а также зачетно-экзаменационные сессии с их сверхинтенсивной нагрузкой постоянно требует от студентов-бакалавров и магистрантов не только усердия, но и отличного состояния здоровья. К тому же в сессионный период происходит рост психо-эмоциональных перегрузок, а физическая подготовленность и двигательная активность студентов-бакалавров в этот сложный период значительно снижается. Экзамены и зачеты становятся своеобразным кризисным моментом в студенческой учебной деятельности. Они выступают определенным двигателем роста объема, продолжительности и интенсивности учебной нагрузки при значительной мобилизации всех сил человеческого организма. В этот сложный зачетно-экзаменационный период при продолжительности подготовки 8-9 часов в течении дня нагрузка от учебной деятельности повышается до 100% [1].

В период экзаменов и после них под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности, отсутствие в них двигательной активности как средства эмоциональной разрядки, наблюдается снижение

показателей умственной и физической работоспособности. Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 65%, а во время экзаменов снижается до 30%.

Эффективность занятий физическими упражнениями с целью повышения работоспособности человека исследована достаточно полно и позволяет нам ряд условий, определяющих содержание двигательной активности студентов в период зачетно-экзаменационной сессии.

Период сессии и зачетов – это очень важный период в получении образования для студента. Он является не только моментом для того, чтобы показать результаты обучения в период семестра, но и снова закрепить все приобретенные знания и умения [2].

Выносливость в учебной работе в конкретной степени находится в зависимости от параметров и свойств личности, типологических характерных черт нервной организации и характера. Наравне с данным, на ее оказывают большое влияние необычность производимой деятельности, заинтересованность в ней, установка на осуществление конкретной определенной задачи, сведения и анализ итогов согласно процесса исполнения, старательность, опрятность и т.п.

Мыслительная деятельность с позиций физиологии различается большим медуллярным усилием, предопределенным интересом: детонаторный процесс в основе мыслительной деятельности сконцентрирован в относительно неважной сфере нервных центров. Это обуславливает их стремительно утомление. Выявлено негативное влияние на организм студентов и учащихся продолжительного нахождения в «сидящей» позе как в течении семестра, так и в момент подготовки к зачетам и экзаменам.

Присутствие данной крови накапливается в резервуарах, находящихся ниже сердца. При этом снижается размер циркулирующей крови в организме, и это то, что снижает снабжение строя органических структур мозга. Усугубляется венозная гемодинамика. Если мышечные волокна никак не функционируют, вены переполняются кровью, перемещение её задерживается. Указано, то что представление эмоциональной перегрузки (в варианте немерено с переключением в обстоятельствах недостатка периода) согласно-различному выражается у учащихся с разной степенью повседневной физиологической деятельности [3].

У студентов с более высокой физической подготовкой психоэмоциональная нагрузка вызывала менее выраженные сдвиги сердечной деятельности, что проявлялось в менее

значительном усилении частоты сердечных сокращений и индекса напряжения симпатической нервной системы.

Продолжительная умственная работа способствует процессу торможения, работоспособность снижается, при этом развивается нервное возбуждение, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его и освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений. Переключение с умственной работы на физическую позволяют, во-первых, сохранять и улучшать деятельность организма в целом, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании.

Применение физических упражнений студентами-бакалаврами и магистрами в период сессии дает возможность:

- улучшить механизмы управления и регуляции: центральная нервная система (ЦНС) – гормональная система - иммунная система.
- улучшить регуляцию трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и, следовательно, в органеллах.
- запустить синтезирующие процессы в тканях.

Чтобы вышеперечисленные результаты стали явными, то необходимо, используя средства физического воспитания, включить в работу системы организма и соблюсти следующие условия:

- работать более интенсивно с помощью усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с током крови) стимуляции, а также механического воздействия;
- повысить приток гормонов, которые отвечают за синтез, и аминокислот, которые необходимы для строительства белков, к этим клеткам постоянно;
- после периода повышенной двигательной активности обеспечить условия для полноценного восстановления организма.

В период зачетно-экзаменационных сессий организация занятий и использование физических упражнений имеют свою специфику.

В период экзаменационной сессии занятия проводятся после сдачи каждого экзамена.

Прежде всего, занятия физическими упражнениями должны быть неотъемлемой частью организации здорового образа жизни, и вместе с ежедневной утренней гимнастикой, пребыванием на свежем воздухе до 1,5ч. в день, с правильной организацией сна и питания содействовать успешному процессу обучения. Физическая активность определяется

выполнением 15-20 – минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5ч. учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4ч. умственных занятий – во второй. Эффект от организованной двигательной активности в сочетании с оптимальным режимом жизнедеятельности студентов приводит не только высокой работоспособности в период сессии, но и позволяет полностью восстановиться после экзаменационной нагрузки [4].

Спорт и различные игровые упражнения не обязаны нести высокоинтенсивного, соревновательного характера. Необходимо принимать во внимание во время занятий со студентами, что физические упражнения игрового характера являются положительным условием для улучшения психического состояния человека.

Важным обстоятельством производительности физкультурных и оздоровительных занятий считается осуществление процедур на воздухе. В течении экзаменационной сессии физкультурные и оздоровительные занятия предпочтительно осуществлять никак не более 2 один раз в неделю на воздухе с интенсивностью физической нагрузки уменьшенной до 50-55% по сравнению с обычными занятиями в период семестровых занятий. Целесообразно применять упражнения циклических видов спорта (купание, лыжи, кросс). После экзамена либо зачета необходимо нацелиться на форсирование восстановительных действий и снятия нервного напряжения. При этом целесообразно выполнение небольших повторяющихся нагрузок вплоть до потоотделения.

Некоторые университеты обладают богатым опытом в физкультурно-оздоровительной практике вуза присутствия студентов в период сессии в пригородных оздоровительно-спортивных лагерях.

Занятия в режиме тренировки по результатам некоторых исследователей не только не приносят положительного эффекта, но и могут повысить утомление. Мышечная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния в этот период (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры), ведет к угнетению умственной работоспособности. При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их активность до 60-70% от обычного уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее.

Как правило, обучение согласно направлению подготовки и учебному плану начинается с 1-го сентября и длится вплоть до 1 июля на протяжении 35 учебных недель, с интервалами в экзаменационные сессии, каникулы и производственную практику. Со студентами-

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

спортсменами высокой квалификации учебные обучения как правило ведутся в течении всего периода обучения в вузе. С этой целью абсолютно для всех других студентов в период сессий и каникул даются рекомендации по сохранению работоспособности и снижению утомления. Определённость физкультурных занятий их физиологической ценностью можно охарактеризовать как предупредительную. И с этой целью для спортсменов занятия могут продолжать носить тренировочную направленность [5].

Необходимо так же принять во внимание и тот факт, что в отведенное время для занятий и подготовки к сдаче зачетов и экзаменов содержание и объем двигательной активности необходимо снижать. В частных случаях сменять их видами активного отдыха. Так же важно выполнять работу согласно соблюдению гигиеническим нормам труда и отдыха.

В отсутствии нормированной двигательной деятельности важно достичь результата от двигательной активности различными упражнениями и другими средствами физического воспитания. Необходимо в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов ограничить долгие и поздние «посиделки» с друзьями. Нормировать не только время отдыха и труда, но и их содержание.

Важно также до этого периода и после вести работу по соблюдению основ здорового образа жизни, которые и предполагают соблюдение режимов труда и отдыха. Без сформированного понимания важности нормированной работы и отдыха добиться эффекта занятий физическими упражнениями является сложной задачей, поскольку к сожалению современные студенты тратят свободное время не на занятия физической культурой, а на игры, посиделки с друзьями и т.д. Отсутствие ценностного отношения к физической культуре, практического понимания ее значения ведет к неэффективной работе по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Таким образом, нами были выявлены некоторые аспекты поведения студентов, которые предполагают сохранение и укрепление его здоровья в период сессии.

Выводы:

1. В период зачетно-экзаменационной сессии физкультурные занятия рекомендуется проводить после сдачи каждого экзамена и зачета или не менее 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 50-55% от обычного уровня (во время зачетов до 65-70%). Занятия включают упражнения по плаванию, спортивным играм (по облегченным

правилам), легкоатлетическим упражнениям умеренной интенсивности продолжительностью до 60 мин и другими упражнениями, которые направлены на задачи активного отдыха, а не тренировки.

2. Проведения спортивных и подвижных игр предполагает различные варианты и упрощённые правила, поскольку не должны быть интенсивными.

3. Эффективность проводимых физкультурных занятий после сдачи зачета и экзамена определяется выполнением этих упражнения на воздухе.

Таким образом, в условиях напряженной учебной деятельности, систематические физические тренировки являются важнейшим способом оптимизации психофизического состояния студентов и сохранения их здоровья.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Здоровье студента [Текст] / Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, Е. И. Русанов и др. — М. : Вектор, 1997. — 124 с.

2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст] / В. И. Ильинич. — М. : Аспект Пресс, 1995. — 126 с.

3. Димова, А. Л. КФВ в сфере физической культуры оздоровления студенческой молодежи [Текст] / А. Л. Димова // Тезисы докладов VI Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». — Варшава : РАФВ, 2002. — С. 229—300.

4. Тома, Ж. В. Принцип интенсификации оздоровительных детерминант физического воспитания [Текст] / Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева // Материалы заочной научно-практической конференции с международным участием «Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью». — Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. — С. 149—153.

5. Шаповалова, Е. Н. Личность тренера как фактор развития спорта [Текст] / Е. Н. Шаповалов, Ж. В. Тома // Материалы международной научно-практической конференции «Современные тренды российской экономики: вызовы времени – 2017». — Тюмень : Изд-во: Тюменский индустриальный университет, 2017. — С. 438—440.