

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Шокиров П.К.

*Шокиров Пулат Каримович - заведующий кафедрой,
кафедра физической культуры,
Ташкентский государственный технический университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается влияние физических упражнений на повышение работоспособности студентов, а как результат - и на их умственную активность.

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

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной и умственной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха и влияют на эмоциональное состояние студента.

Физкультурно-спортивная деятельность развивает такие качества как: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризуемая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение [1].

В связи с тем, что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту); аффект (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например, при победе) эмоции обладают свойством заразительности, что очень важно при занятиях физической культурой.

Известно, что учебная деятельность студентов - это 36 часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением занятий физической культуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам и требованиям. Обязательным продолжением академических занятий является самостоятельная работа с литературой, чтобы закрепить изучаемый материал, подготовиться к курсовым и дипломным проектам, все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе. А это в настоящее время весьма серьезная проблема.

В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Экзаменационная ситуация - это всегда некая неопределенность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными, что создает доминантное состояние эмоциональной напряженности. Это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 мин. в день удается студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания.

Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению, страху и т. д. Так, при педагогическом наблюдении у студентов было установлено, что 40,5% из них испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность; 61,2% плохо спали накануне. В период экзаменов при средней продолжительности самоподготовки по 8-9 часов в день, интенсивность умственного труда возрастает по отношению к периоду учебных занятий на 85-100%.

Наблюдения за студентами в период экзаменов показывают, что частота сердечбиений у них устойчиво повышается до 90-92 уд./мин., против 80-83 уд./мин. в период учебных занятий. В день экзамена эмоциональный настрой, мобилизация всех сил организма настолько велики, что перед входом

в аудитории, где проходит экзамен, частота сердцебиений нарастала до 120-145 уд./мин. Артериальное давление повышалось до 140/90-160/95 мм рт. ст., против 115/70 мм рт. ст. в период учебных занятий. Психофизиологическое состояние студентов существенно изменяется даже в процессе ожидания ответа экзаменатору. Самочувствие при этом также снижается с 1,00 до 0,70 условных единиц.

Отмечено, что напряжение на экзаменах у студентов со слабой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость. У нетренированных, слабоуспевающих студентов по мере нарастания напряженного состояния вегетативные сдвиги усиливаются. Вместе с тем при равной успеваемости студенты, обладающие более высоким уровнем тренированности, демонстрируют более экономичные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращались в норму. Таким образом, уровень физической подготовленности в большой степени определяет устойчивость организма к эмоционально напряженному учебному труду.

Занятия по физической культуре высших учебных заведений не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, фитнес, тренажерный зал и плавание.

Для студентов мы предлагаем оптимальный уровень двигательной активности: 3-5 км ходьбы в сутки, или 1,5-2,0 часов в день любых физкультурных или спортивных занятий. Этот уровень, т.е. 10-12 ч занятий в неделю, включая 15-20 мин на ежедневную утреннюю зарядку, академические занятия физической культурой, а также занятия физкультурой и спортом после учебы. 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.