

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10847

Аннотация. В статье по поднимается проблема укрепления здоровья, она стала актуальной в связи с увеличением учебных нагрузок и развитием информационных технологий в современном обществе. Данные причины влияют на образ жизни и на состояние здоровья молодого человека, поэтому в данной работе определяется необходимость внедрения средств физической культуры как важнейшего способа приобщения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: работоспособность, студент, средства физической культуры.

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов. На наш взгляд, это может быть связано с низкой физической активностью учащейся молодежи. На сегодняшний день стремительно растет количество стрессов у студентов, что является существенной проблемой. Обучение на современном этапе характеризуется высокой информатизацией и интенсивностью учебного процесса, что может вызвать хроническое переутомление и различного рода заболевания, а нынешний учебный труд предъявляет особые требования к состоянию здоровья студентов. Также актуальность проблемы здоровья молодого поколения достаточно высока, так как студенты являются будущим потенциалом в социально-экономической, интеллектуальной и творческой сферах жизнедеятельности российского общества. Одними из центральных условий создания здорового образа жизни в молодежном коллективе является, в том числе, и стимулирование к занятиям спортом. Всесторонний подход к решению задач физического воспитания в высшем учебном заведении позволяет обеспечить готовность выпускников к наиболее активной профессиональной деятельности. Внедрение в процесс обучения в вузе современных методов и форм обучения прямым образом воздействуют не только на умственную, но и на психоэмоциональную деятельность студентов. Для урегулирова-

ния эмоционального состояния современной молодежи специалисты советуют использовать средства физической культуры.

Во-первых, физические упражнения будут способствовать формированию и укреплению дисциплины, выносливости, целеустремленности студентов.

Во-вторых, должный уровень физической подготовленности студентов является основой устойчивости к учебным нагрузкам в условиях дефицита времени.

В настоящее время высокой популярностью у молодежи стали пользоваться фитнес клубы. Также молодежь с удовольствием посещает бассейны, как в учебных учреждениях, так и в физкультурно-оздоровительных комплексах [4]. Данные занятия помогают приобретать дополнительные навыки и умения. Определенно молодежь имеет неподдельный интерес к данному виду физкультурной деятельности.

Эффективность работы по приобщению студентов к здоровому образу жизни достигается путем активизации спортивной жизни высшего образовательного учреждения, увеличения количества спортивных секций и соревнований различного уровня, совершенствования материальной базы вуза, кафедр и спортивных клубов, а также более широкого и активного использования спортивно-оздоровительных лагерей во время каникул. Также на протяжении всего процесса обучения студентам необ-

ходимо приучать себя к поддержанию здорового образа жизни. В число мер, которые направлены на повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся, а также на преодоление и профилактику психоэмоционального перенапряжения, должны входить:

- организация правильного режима обучения, питания и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- регулярные тренировки, контроль оптимального физического состояния;
- применение физических упражнений во время отдыха;
- регулярная утренняя гимнастика или утренняя пробежка, организация «физкультминутки» в перерывах между занятиями в рамках образовательного процесса.

Утренняя гимнастика в сочетании с водными процедурами способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна и поддержанию организма в течение всего трудового дня. Положительное воздействие на организм человека приносит бег. В процессе беговых тренировок улучшается обмен веществ и кровообращение, снимается нервное перенапряжение. Легкий равномерный бег пробуждает сознание и воспитывает силу воли [3]. Поэтому занятия нужно проводить без особой нагрузки, получая самодовольствие.

Не последнее место в профилактике заболеваний занимают спортивные игры. Игры – это метод физического и морального воспитания. Методика проведения занятий в области физической культуры должна быть четко и правильно разработана, и детализирована, так как непра-

вильная методика физических и закаляющих упражнений может привести к серьезным последствиям [2].

В связи с этим также необходимо внедрять в учебный процесс активную пропаганду с использованием всех доступных в вузе средств массовой информации, адресованного на повышение престижа среди студентов занятий спортом; здорового и спортивного стиля жизни, направленного на борьбу с курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура непосредственно воздействует на жизнедеятельность молодежи, формирует ценностные ориентиры и непосредственно направлена на развитие не только физических, но и духовных качеств человека. Как следствие, служит фактором для предотвращения асоциального поведения молодежи в обществе. Занятость в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях и индивидуальные тренировки непосредственно оказывают влияние на поведение молодого поколения, предоставляя тем самым прекрасную альтернативу в виде оздоровительных и культурно-спортивных мероприятий.

Также не следует забывать о том, что регулярные занятия физической культурой и спортом помогают укреплять организм, повышая иммунитет и сохраняя здоровье – как физическое, так и психологическое. Необходимо уметь грамотно организовывать свое рабочее время, оставляя в нем место для отдыха и восстановления сил. Именно здоровый во всех отношениях студент способен быстрее и эффективнее осваивать профессиональные навыки.

Библиографический список

1. Горелов А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы на занятиях по физической культуре / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 37-41.
2. Ложкина Н.П., Тютюнников В.И. Физическая культура в образовательном процессе курсантов (студентов) // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1063–1066.
3. Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. – М.: «Высшая школа», 2013. – 240 с.
4. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113–115.

MEANS OF PHYSICAL TRAINING TO ENSURE THE PERFORMANCE OF THE STUDENT**S.V. Kochetova**, *senior lecturer***Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)**

***Abstract.** The article raises the problem of health promotion, it has become relevant due to the increase in educational loads and the development of information technology in modern society. These reasons affect the way of life and health of a young person, so in the future this work determines the need for the introduction of physical culture as the most important way of familiarizing with a healthy lifestyle.*

***Keywords:** working capacity, student, means of physical culture.*