

УДК 796.011

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**



**MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN ENSURING THE WORKABILITY  
OF STUDENTS**

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Соколова Елизавета Евгеньевна**

студентка,  
Краснодарский краевой базовый медицинский колледж  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
elizasok67@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается, какое влияние оказывает физическая активность на работоспособность студентов и вопрос о том, что необходимо поддерживать здоровье студентов из-за стремительного развития информационных и дистанционных технологий, а также использования дистанционного образования. Физические упражнения содействуют устойчивости организма к воздействию на образовательные загруженности, особенно при психологически напряжённом учебном процессе.

**Ключевые слова:** работоспособность, утомление, физическая культура.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and aspect Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Sokolova Elizaveta Evgenievna**

Student,  
Krasnodar Regional Basic Medical College  
of the Ministry of Health of the Krasnodar  
Territory  
elizasok67@gmail.com

**Annotation.** The article discusses the impact of physical activity on the performance of students and the question of the need to maintain the health of students due to the rapid development of information and distance technologies, as well as the use of distance education. Physical exercises contribute to the body's resistance to the impact on educational workload, especially in a psychologically intense educational process.

**Keywords:** efficiency, fatigue, physical culture.

Учебному процессу присущ динамический характер с его неравномерным распределением нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии, что является своего рода испытанием для психического и физического состояния студентов. В период экзаменационной сессии возникает снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, происходит неосознанная реорганизация режимов труда и отдыха; после которой возникает состояние общего утомления, переходящее в более негативное – переутомление.

Занятия физическими упражнениями способствуют устойчивости организма к постоянно меняющимся воздействиям учебных нагрузок. Физические упражнения как средства активного отдыха, различные виды физически активных игр, тренировки, а также «малые формы» физической культуры рекомендуется применять в целях повышения умственной и по совместительству физической работоспособности студентов, в том числе для поддержания стабильного психоэмоционального и функционального состояния.

Умственная работоспособность – это умственный труд, к которому принято относиться работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, эмоциональной сферы [1]. Физическая работоспособность – это способность человека интенсивно и длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности.

Утомление – физиологическая защитная реакция организма, направленная на снижение уровня функционирования его систем с целью предотвращения негативных изменений [2]. Данный процесс выражается в виде ощущения усталости и временным снижением работоспособности. Можно выделить умственное утомление, характеризующееся уменьшением концентрации, ухудшением памяти, замедлением мышления, снижением скорости восприятия и обработки информации, а также физическое – уменьшением силы и выносливости мышц, ухудшением координации движений, возрастанием затрат энергии при выполнении одной и той же работы. Для предотвращения возникновения обоих видов утомления рекомендуется использовать физические упражнения.

Переутомление – патологическое состояние, выражающееся в общей усталости или вялости, ухудшением аппетита, возможной бессонницей [3]. Выделяют следующие

виды переутомления: начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое. При состоянии начинающегося переутомления рекомендуется четко организовать режим труда и отдыха, чтобы избежать дальнейших перегрузок, как физических, так и умственных. При легкой степени следует уделить должное внимание организации поведения отпуска или каникул, для восстановления психоэмоционального состояния. При выраженном переутомлении необходим незамедлительный краткосрочный организованный отдых. Тяжелая степень утомления может потребовать медицинского лечения, а также комплекса оздоровительных процедур, так как на данном этапе может возникнуть нарушение работы сердечно-сосудистых систем организма.

Оказание положительного влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность студентов зависит от следующих факторов:

- время физической активности;
- вид физической активности;
- уровень нагрузки на организм во время физической активности.

Применение малых физических нагрузок таких как: микро паузы активного отдыха (до 1 минуты), физкультминутка (продолжительностью 1–2 минуты) и физкультурная пауза (продолжительностью 5–7 минут), в период перерыва во время учебных часов, приводит центральную нервную систему в активное и деятельное состояние, что влечет за собой стимуляцию работы внутренних органов, обеспечивая повышение работоспособности. Вышеперечисленные физические нагрузки рекомендуется использовать для поддержания работоспособности, снятия легкого физического утомления и снятия более сильного физического утомления соответственно.

Высокоактивные физические нагрузки, такие как активные игры или тренировки следует использовать во второй половине дня, так как способствует предохранению от развития утомления в конце дня. Среди всего разнообразия средств физической культуры в регулировании работоспособности активным и спортивным играм принадлежит особое место. Особая ценность активных и спортивных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и физическую систему участника [4]. Возникающие различные ситуации и постоянная мотивация к движению предотвращают возникновение естественной реакции организма на однообразные виды деятельности, сопровождающаяся утомлением и потерей интереса к данному виду физической активности.

Рассмотрим фактор уровня нагрузки физических упражнений на организм. Физические упражнения по своей продолжительности и интенсивности не должны сопровождаться значительным утомлением, что может привести к отрицательным эффектам, а именно: к снижению работоспособности и переутомлению [5].

Подводя итоги, необходимо отметить, что современных российских вузах соблюдаются все вышеперечисленные правила физической активности, постоянно разрабатываются новые и улучшаются существующие режимы труда и отдыха, проводятся агитационные спортивные мероприятия, что положительно отражается на работоспособности студентов, их физическом и психоэмоциональном состоянии.

### Литература

1. Зайцева И.П. Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок : учебное пособие. – Ярославль : ЯрГУ, 2013.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. – М., 1994.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-ое изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1990.
5. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М. : Знание, 1990.

### References

1. Zaitseva I.P. Physical Education for Bachelors. Evaluation Criteria : study guide. – Yaroslavl : Yaroslavl State University, 2013.
2. Zhukov M.N. Motion Games: Textbook for Students of Pedagogical Universities. - M. : Publishing Center «Academy», 2000.
3. Vilensky M.Y. Physical training in scientific organization of work of students. – M., 1994.
4. Brekhman I.I. Valeology – the science of health. 2nd ed., revised and ext. – M. : Fizkura i sport, 1990.
5. Agadzhanian N.A., Katkov A.Y. Reserves of our body. – M. : Znanie, 1990.