

Александров Спартак Геннадиевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Козлова Анастасия Александровна

студентка

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья направлена на рассмотрение мер по борьбе с переутомлением и низкой работоспособностью студентов средствами физической культуры. В современном образовании студенты подвергается переутомлению, которое несёт риск для их здоровья. Появляется раздражительность, отсутствие интереса к труду, сну, пище. Вышеприведённые факторы могут привести к неврозу, эмоциональному выгоранию, депрессии.

Ключевые слова: студенты вузов, спорт, переутомление, низкая работоспособность, физическая культура, меры профилактики.

Результаты исследования и их обсуждение

Современный мир наполнен множеством факторов, которые вызывают стресс и переутомление у человеческого организма, ежедневно мы подвергаемся стрессу внешнего мира. Существует множество различных техник и методик по борьбе со стрессом, но самым эффективным остаются занятия спортом. Физические нагрузки оказывают на организм оздоровительный и профилактический эффект, так как при повышении двигательной активности осуществляется поддержание, укрепление здоровья, а следовательно, и повышение работоспособности. В столь динамичном мире психологическая нагрузка зачастую сильнее влияет на организм, нежели физическое напряжение [1; 2; 3].

Любой негативный фактор ведёт к ухудшению самочувствия, настроения и состояния организма в целом, что влечёт за собой депрессию, психологические расстройства и нервные срывы [4].

Таким образом, обобщим информацию о переутомлении. Переутомление – это физиологическое состояние организма, которое влияет на снижение работоспособности и ухудшение здоровья студента. Большая часть людей не придаёт должного значения появлению новых признаков переутомления, считая, что всё пройдёт, увеличивая время сна, но на самом деле это не так.

При переутомлении наблюдаются такой ряд признаков как: головные боли, частые перепады артериального давления, бледный оттенок лица, бессонница, появление синяков под глазами, постоянная усталость, апатия [5].

Если вовремя не начать лечение, то возникают такие симптомы, как тошнота, нервозность, проблемная концентрация внимания, раздражительность.

Одной из наилучших профилактических мер является физическая нагрузка. Чтобы не вводить организм в состояние стресса, стоит начинать с утренней гимнастики, которая способствует пробуждению и побуждению к активной деятельности.

Помимо утренней зарядки медики рекомендуют проводить физкультпаузы, которые выполняются в течении 3–5 минут и состоят из комплекса до 5 упражнений [6]. Они необходимы, так как большой период времени студент находится в статическом положении. Физкультпаузы позволяют восстанавливать работоспособность, в разминку необходимо включать упражнения на всю группу мышц: грудной и поясничный отдел позвоночника, мышцы рук и ног, а также шейные. Важно уделить внимание и мышцам глаз, гимнастика для которых позволит расслабить мышцы глаз и активизировать нервные окончания [7]. Здесь применимо частое моргание, оно увеличивает поток слезной жидкости, способствуя расслаблению на глазное яблоко и мышцы.

Для укрепления мышечного корсета и общего тонуса тела применяются такие виды спорта, как плавание, бег, ходьба на лыжах, йога и фитнес. Самым доступным и эффективным видом спорта является бег, он снимает отрицатель-

ные эмоции и развивает выносливость. Рекомендуется бегать за 3–5 часов до сна [8].

Таким образом, физическая культура является наилучшим средством борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью, позволяя поддерживать и укреплять здоровье, способствуя повышению общего тонуса организма. Современные условия образования требуют эффективного и производительного учебного труда студентов. В то же время, без хорошего физического состояния, самочувствия и тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – это практически недостижимый результат. Студентам тяжело сосредоточиться на себе и своём здоровье, потому что внешние факторы, такие как: напряженный график работы, постоянные перегрузки и стрессы не позволяют организму полностью расслабиться, а только усугубляют негативное состояние организма, приводя его в стресс [9].

При проведении регулярных занятий спортом, после каждой тренировки организм будет восстанавливаться всё быстрее, а насколько нам известно время восстановления является важным показателем уровня физической подготовки.

В целом, физическая нагрузка способствует повышению как социальной, так и трудовой активности студентов, экономической эффективности производства.

В ходе подготовки статьи проведено анкетирование среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, в ходе которого были получены следующие данные [10].

Были опрошены 45 студентов 1–3 курсов очной формы обучения, в возрасте 17–21 год, с целью получения информации об использовании ими физических нагрузок как средства борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.

На вопрос «Считаете ли Вы спорт методом профилактики переутомления и низкой работоспособности?», 60% ответили, что не считают; 26,7% ответили «да, считаю»; у 13,3% студентов ответ на данный вопрос вызвал затруднение.



Рис. 1.

Таким образом, можно сделать вывод, что многие студенты в недостаточной мере знают о пользе физкультуры и спорта в профилактике переутомления.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

3. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

4. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

5. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-

педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

6. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

7. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

8. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах / М.Н. Стриханов. – М.: Юрайт, 2021. – 160 с.

9. Филиппова Ю.С. Физическая культура / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 201 с.

10. Анкета опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGdORzK4lCNfwLMP2pTwHl8wBF9gO6yLzK8YIAeOSpaEpLqQ/viewform?usp=sf_link (дата обращения: 20.12.2021 г.).