

УДК 796.011.1-057.875

В. В. ЖЕВАНОВ, М. В. ЖЕВАНОВА

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ТРУДА,
БЫТА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА**

Аннотация. В данной статье рассмотрена и предложена правильная организация умственной работы и отдыха студенческой молодежи, определена главная задача всей системы физического воспитания, его роли в укреплении здоровья, повышении работоспособности, профессионально-прикладной подготовке, пропаганде здорового образа жизни молодого поколения. В статье дана характеристика современных социально-экономических, экологических и морально-психологических условий быта студентов. Отмечены проблемы гиподинамики, связанные с умственным трудом, сидячим образом жизни, длительным времяпровождением за компьютером и другими электронными устройствами. Авторы изучили проблемы умственного переутомления, правильной организации труда, бюджета времени, вопросы вработываемости в трудовую деятельность, рациональное сочетание умственного труда и физических нагрузок – как средство активного отдыха. В статье определены задачи, поставленные перед высшими учебными заведениями по обеспечению рационального протекания учебного процесса с разумным и экономичным использованием сил и возможностей студентов в овладении ими необходимыми знаниями, профессиональной подготовкой, сохранением и укреплением здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, утомление, физическая активность, физическая нагрузка, труд, отдых.

ЦЕЛЬ

Ознакомить студентов и дать рекомендации по рациональному режиму учебного труда, быта и отдыха.

Главная задача всей системы физического воспитания – способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности и производительности труда, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения [5].

ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

Мы живем в исключительно интересный, но в то же время с биологической точки зрения трудный век. Трудный потому, что колоссальный научно-технический прогресс привел к резкому снижению движений и физических усилий во многих сферах человеческой деятельности. К большому сожалению, это благо для человека обернулось и несчастьем. Дело в том, что резкое снижение количества движений часто приводит к нарушениям привычных физиологических процессов, выработанных в результате эволюционного развития человека. Нарушения физиологических процессов вызываются перестройкой работы внутренних органов, центральной нервной системы и др., т. е. приспособлением к новым условиям жизни [1, 2].

В условиях современного производства, учебы в высшем учебном заведении человек сталкивается преимущественно с малой физической нагрузкой и активной мыслительной деятельностью, требующей напряжения всех умственных и физических возможностей. Ясно, что справиться с этими нагрузками трудно. Важным средством в мобилизации и развития умственных возможностей является рационально организованный режим труда и отдыха.

Утомление, наступающее в результате умственной или физической деятельности, нормальное физиологическое явление, не только не представляет опасности, а наоборот, совершенно необходимое условие для совершенствования организма. А. А. Ухтомский говорил, что устают и заболевают не столько от того, что много работают, а от того, что работают безалаберно [3].

От утомления следует отличать переутомление, которое может возникнуть при частом утомлении и отсутствии своевременного полноценного отдыха. Переутомление уже является патологическим (болезненным) физиологическим явлением.

Признаками переутомления является ослабление внимания, восприятия, памяти, появление головных болей, апатии, вялости, сонливости днем и бессонницы ночью, мышечной слабости, ухудшение аппетита. Переутомление может привести и к тяжелым нервным расстройствам и психическим заболеваниям.

Большой ущерб работоспособности и здоровью человека наносят нервные травмы и отрицательные эмоции, а также частые высокие нервные напряжения.

В борьбе с вредными отрицательными эмоциями большое значение имеет культура поведения в обществе, воспитание людей в духе морального кодекса, физическая активность.

Под рациональным режимом труда и отдыха подразумевается научно обоснованное чередование труда и отдыха, которое не приводит к переутомлению человека в процессе трудовой деятельности.

Вот некоторые важнейшие условия рационального режима, которые должен соблюдать каждый человек умственного труда, а особенно студенты строительного вуза.

1. В работу следует входить постепенно. В умственной работе, так же, как и в физической, всегда некоторое время уходит на вработываемость. Наивысшая работоспособность проявляется спустя некоторое время после начала работы.

Практика показывает, что лучше начинать работу с повторения ранее изученного, подводящего к запланированной теме, лишь после этого переходить к работе над главным основным материалом.

2. Необходимо соблюдать определенный ритм как по времени, выделяя в режиме дня одни и те же часы для работы, так и по выработке определенного темпа и скорости работы.

3. Очень важно придерживаться последовательности и систематичности в умственной работе. Должна быть выработана определенная индивидуальная система. Например, при изучении книги можно придерживаться такой системы: просмотр ее содержания, составление плана изучения, само изучение книги. Изучение материала может происходить постепенно с твердым запоминанием пройденного или одновременным ознакомлением со всем материалом с последующим его повторением.

4. Большое значение имеет рациональное чередование работы и отдыха. При появлении утомления, важно делать перерывы для отдыха, чтобы восстановить работоспособность [2, 3].

Правильная организация умственной работы и отдыха – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами. Проблему режима работы и отдыха нельзя рассматривать отдельно, так как умственный труд неотделим от отдыха. Русский физиолог Н. Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», – имея в виду плохую организацию труда. Сформулированные им общие принципы или условия продуктивности работы необходимо учитывать при организации учебного труда.

Первое условие. Во всякую трудовую деятельность нужно «входить» постепенно, так как начало работы совпадает по времени с периодом вработывания.

Второе условие. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы. Разным лицам присущ различный ритм работы. Ритмом в работе можно назвать ежедневную работу в одни и те же часы при целесообразном чередовании ее с перерывами для отдыха. Вначале для организации ритмичной работы требуется сознательное напряжение воли. Как только студент в работу втянулся, принуждение снимается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе, ее ритм установлен правильно, студент изо дня в день может работать много, не перегружая себя.

Третье условие заключается в привычной последовательности и систематической деятельности. Это условие не определяет содержание работы, которое будет в течение семестра изменяться, однако оно предусматривает четкую фиксацию времени занятий, их характер, перерывы на обед, ужин, дорогу, активный отдых, культурные мероприятия, сон и т. д.

Четвертое условие заключается в правильном чередовании труда и отдыха, а также смены одних форм труда другими. Правильное чередование умственной деятельности с регулярным и достаточным сном является одним из определяющих условий ее эффективного выполнения. Не менее важно

чередовать работу и отдых в течение учебно-трудового дня. Отдых необходим для сохранения работоспособности, чтобы не допустить глубокого развития утомления. В этих условиях процессы восстановления протекают эффективно. Кроме того, перемена предмета учебно-трудовой деятельности также благоприятно отражается на ней. Это условие находит отражение в чередовании различных предметов в учебном расписании вуза.

Пятое условие успешной работы – систематическое выполнение умственной учебной работы в одни и те же часы суток, в результате которой укрепляется навык, позволяющий выполнять умственную деятельность продуктивнее и в большом объеме [1–4].

Перед вузами поставлены задачи, которые должны обеспечивать достаточно быстрое протекание учебного процесса с разумным и экономным использованием сил и возможностей студентов, наиболее целесообразным отбором необходимого учебного материала, реализацией приемов и методов самостоятельной работы без перегрузки и переутомления, с сохранением высокого уровня работоспособности при постоянном и неослабном развитии интереса к изучению науки и овладению специальной подготовкой. Изучение бюджета времени студентов показывает, что загрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в вузах по факультетам и курсам в учебном году далеко не одинакова и определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин. Время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет 6–8 часов в день. Самоподготовка в среднем занимает в день 3–5 часов, а в период сессий 8–9 часов. Таким образом, в среднем в сумме учебная работа студентов составляет 9–12 часов в день. Эти данные говорят о том, что учебный труд студентов является достаточно напряженным [2, 4].

Условия, в которых живет, учится и отдыхает студент, оказывают существенное влияние на его работоспособность, состояние здоровья. Ритмичная организация всей жизнедеятельности (режима учебного труда, приема пищи, сна, оздоровительных мероприятий) обеспечивает экономное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую напряженность. Между тем у студентов еще нередки случаи существенных и длительных по времени нарушений основных элементов режима [4].

У многих студентов нарушен режим сна. Систематическое недосыпание приводит к снижению умственной работоспособности. Недооценивается студентами и режим питания. Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором укрепления здоровья. Очень мало студенты бывают на свежем воздухе. Недостаточно используются походы, длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями в выходные дни. Негативное взаимодействие рассмотренных выше факторов, наблюдающееся на протяжении всех лет обучения, может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервных заболеваний. Таким образом, из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование социального здоровья студентов, наибольшее значение имеют режим сна, питание, занятия физической культурой и спортом. Это убедительно говорит о том, что в совершенствовании организации указанных элементов режима имеются существенные резервы улучшения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Правильная организация умственной работы и отдыха – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами [5].

Физическая культура и спорт должны воздействовать на формирование мировоззрения и характера будущего специалиста, способствовать воспитанию людей, обладающих высокими гражданскими качествами, любящими труд и умеющих хорошо работать, всегда готовых к защите нашего государства [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов, Э. Л. О характере человеческой деятельности [Текст] / Э. Л. Акопов // Социальная активность и человеческий фактор : Сб. науч. тр. / Краснодар. политехн. ин-т, Кубан. гос. ун-т ; [Редкол.: В. П. Федун (отв. ред.) и др.]. – Краснодар : КПИ, 1987. – С. 22.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2011. – 368 с.

3. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – 224 с.
4. Физическое воспитание [Текст] : Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробова [и др.]. – М. : Высш. Школа, 1983. – 391 с.
5. Раевский, Р. Т. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст] : Учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

Получено 30.01.2017

В. В. ЖЕВАНОВ, М. В. ЖЕВАНОВА
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАЦІ, ПОБУТУ
ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ БУДІВЕЛЬНОГО ВНЗ
ДОНБАСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ»

Анотація. У даній статті розглянута і запропонована правильна організація розумової роботи і відпочинку студентської молоді, визначено головне завдання всієї системи фізичного виховання, його роль у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, професійно-прикладної підготовки, пропаганді здорового способу життя молодого покоління. У статті дана характеристика сучасних соціально-економічних, екологічних та морально-психологічних умов побуту студентів. Відзначено проблеми гіподинаміки, пов'язані з розумовою працею, сидячим способом життя, тривалим проведенням часу за комп'ютером і іншими електронними пристроями. Автори вивчили проблеми розумової перевтоми, правильної організації праці, бюджету часу, питання вработиваємості в трудову діяльність, раціональне поєднання розумової праці і фізичних завантажень – як засіб активного відпочинку. У статті визначено завдання, поставлені перед вищими навчальними закладами щодо забезпечення раціонального протікання навчального процесу з розумним і економним використанням сил і можливостей студентів в оволодінні ними необхідними знаннями, професійною підготовкою, збереженням і зміцненням здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, стомлення, фізична активність, фізичне навантаження, праця, відпочинок.

VIACHESLAV ZHEVANOV, MARINA ZHEVANOVA
PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SCHOOL WORKING MODE OF
LIFE AND RECREATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY BUILDING
Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

Abstract. This article reviewed and offered the proper organization of mental work and leisure of students, identified the main task of the entire system of physical education and its role in promoting health, improving health, professional – applied preparation, promotion of healthy young generation. The paper presents the characteristics of the contemporary socio-economic, environmental and moral and psychological conditions of life of students. There are problems of hypodynamic, related to mental work, sedentary lifestyle, long pastime at the computer, and other electronic devices. The authors studied the problem of mental fatigue, the correct organization of labor, time, budget, warming-up issues in the labor force, a rational combination of mental work and physical downloads – as a means of active recreation. The article determines the tasks assigned to the institutions of higher education to ensure efficient flow of the learning process with a reasonable and cost-effective use of forces and capabilities of students in the mastery of the knowledge, training, conservation and health promotion.

Key words: physical education, health, fatigue, physical activity, exercise, work, recreation.

Жеванов Вячеслав Владимирович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: роль физического воспитания в укреплении здоровья, повышении работоспособности, профессионально-прикладная подготовка студенческой молодежи.

Жеванова Марина Васильевна – ассистент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: роль физического воспитания в укреплении здоровья, повышении работоспособности, профессионально-прикладная подготовка студенческой молодежи.

Жеванов Вячеслав Володимирович – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: роль фізичного виховання в укріпленні здоров'я, підвищення працездатності, професійно-прикладна підготовка студентської молоді.

Жеванова Марина Василівна – асистент кафедри фізичного виховання і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: роль фізичного виховання в укріпленні здоров'я, підвищення працездатності, професійно-прикладна підготовка студентської молоді.

Zhevanov Viacheslav – senior lecturer, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: save for a lifetime high mental performance and overall tone of life on the basis of good health.

Zhevanova Marina – assistant, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: save for a lifetime high mental performance and overall tone of life on the basis of good health.