МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	**Кафедра**
Физической культуры и спорта	**Теоретические основы физической культуры и спорта**
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Студент _____ Бусарова Кристина Владимировна
подпись, дата

Руководитель_____ _ _____ Опарина О.Н.
подпись, дата

Нормоконтролер _____ Опарина О.Н.
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____» _ 2018г №_____

Заведующий кафедрой _____ Тома Ж.В.
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____»_____2018г № _____

Секретарь ГЭК_____ _____ Кочеткова Е.Ф.
подпись

Пенза 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……. 3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСТВА КАК ПЕРИОДА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ……. 6
1.1. Общая характеристика учебной деятельности студентов…….. 6
1.2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период……... 13
1.3. Уровень двигательной активности как показатель успешной учебной деятельности студента……. 21
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ…… 28
2.1. Общий подход к организации физического воспитания с целью повышения работоспособности студентов в период сессии…….. 28
2.2. Методы организации физического воспитания студентов в период экзаменационной сессии…… 31
2.3. Средства физического воспитания, направленные на повышение работоспособности студентов в период сессии……... 36
2.4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период сессии…….. 44
ВЫВОДЫ……. 52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……..... 54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В различные периоды учебного процесса студентов происходят значительные изменения в функционировании вегетативной нервной системы, изменяется уровень ситуативной тревожности, происходит перестройка управляющей функции нервных центров, координирующих работу сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д. [4, 11].

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем, интенсивность учебного процесса в вузах, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки. Стремительность потока новой информации и переоценка старых сведений приводит к усложнению учебных программ, увеличению объема изучаемого материала, напряженности умственного труда.

Динамика средних показателей физической подготовленности студентов вуза носит волнообразный характер, зависящий от времени учебного года (начало, конец): после продолжительных летних каникул уровень подготовленности падает.

Наблюдается общая тенденция снижения подготовленности к старшим курсам в связи с уменьшением учебной нагрузки по физическому воспитанию в вузе. Кроме того, доказано, что прирост показателей происходит за счет крайне слабых студентов, в то время как у подготовленных студентов результаты стабилизируются. Поэтому использовать для оценки изменения уровня развития физической культуры личности положительную динамику результатов можно ограничено.

В связи с этим первостепенной задачей становится разработка рациональной системы двигательного режима. Тем не менее, результаты анализа отечественных и зарубежных литературных источников по вопросу оптимизации системы физического воспитания студентов в высших учебных

заведениях показывают, что стратегическая ориентация, цель действующего физического воспитания не соответствуют социальному заказу, а также современным тенденциям в образовании, культивирующим интеллектуальную раскованность и относительную свободу выбора режимов учебной деятельности. Все звенья системы получили глубокое медико-биологическое и социально-психологическое обоснование, апробированы на практике и вызывают широкое одобрение специалистов ведущих учебных заведений. Как указывают данные исследователи, сложившаяся система физической культуры студентов построена на принципах, учитывающих адаптационные возможности развивающего организма, позволяющих при соответствующем педагогическом воздействии достичь тренировочного эффекта и всестороннего гармоничного развития студентов с последовательным решением задач, определенных в программе. Однако, несмотря на научную разработанность системы физического воспитания студентов и доказанную эффективность существуют пробелы организационного и педагогического плана, лишающую систему своей ключевой задачи – формирование физической культуры и физического здоровья у будущего специалиста. Нарушение систематичности наблюдается в период сессии и каникул.

Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. К тому же в период сессии и от первого курса к четвертому курсу происходит увеличение психоэмоциональных нагрузок, а физическая подготовленность и двигательная активность студентов в этот период значительно снижается.

Занятия по физической культуре, наряду с повышением уровня физической и функциональной подготовленности, призваны уменьшить негативное влияние психоэмоциональных нагрузок в период сессии на организм студентов. Однако, в этот период, двигательная активность студентов значительно снижается.

В настоящее время идет постоянный и активный поиск новых, наиболее эффективных средств и форм занятий физическими упражнениями. Проведение занятий по физической культуре в комбинированных формах (сочетание на занятии различных средств физического воспитания).

Таким образом, актуальность нашего исследования заключена в поиске оптимальных средств и методов физического воспитания на основе изучения происходящих изменений в организме студентов в период сессии.

Объект исследования – процесс поддержания работоспособности студентов в период обучения в вузе.

Предмет исследования – методика занятий физической культурой со студентами вузов в период сессии.

Цель исследования – проанализировать проблемы работоспособности студентов в период сессии и сформировать организационно-методические рекомендации по применению средств физической культуры в период экзаменов в вузе.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности учебного труда и работоспособности студентов в период сессии.

2. Определить взаимосвязь физического воспитания и уровней умственной и физической работоспособности.

3. Дать организационно-методические рекомендации по методике физического воспитания студентов с учетом особенностей состояния организма в период сессии.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников.

Этапы исследования. Методологическая основа и поставленные задачи определили ход нашего исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2016 – 2017 гг.

Первый этап (сентябрь – ноябрь 2016 г.). На данном этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы, анализировался

учебный процесс в вузе и выявлялись негативные факторы в период зачетно-экзаменационной сессии, анализировались физические изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Осуществлялся сбор теоретического и методического материала по проблеме исследования. Были определены объект, предмет исследования, цель и задачи, по которым шла работа.

Второй этап (ноябрь-декабрь 2016г.). Продолжилось изучение теоретической и методической литературы. Были рассмотрены особенности построения и содержания физического воспитания студентов в период сессии с целью управления их работоспособностью.

Третий этап (январь 2018г.) носил обобщающий характер, были проведены педагогический анализ, обработка полученных материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов и литературное оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСТВА КАК ПЕРИОДА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Общая характеристика учебной деятельности студентов

Проблема адаптации студентов к учебной деятельности является одной из ключевых в современных исследованиях. В настоящее время накоплено большое количество данных, свидетельствующих о деструктивном воздействии особых факторов на деятельность и функциональное состояние студентов различных курсов, в результате расхождений между их возможностями и объективными требованиями к новой деятельности у меня возникают эти условия.

Образование I до старшей средней школы требует на одиннадцать значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных стрессов, теперь во время экзаменационных сессий ограничить возможное [1].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная образовательная,трудовая и воспитательная деятельность студентов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс развития в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся:

1. Противоречия между большим объемом научной и образовательной информации и отсутствием времени для развития греха;

2. Между объективным, текущим постепенным, длительным эволюционным процессом и формированием социальной зрелости я будущего специалиста и хочу как можно скорее заявить о себе и проявить себя.

Эти противоречия создают высокий нервно-эмоциональный стресс, не отрицательно сказывающийся на здоровье и физическом состоянии одиннадцатилетних, несмотря на то, что молодежь I этого периода имеет большие возможности для интенсивной воспитательной работы.

Особенно в сложной ситуации находится лифт средних курсов. С

одной стороны, они должны быть немедленно вовлечены в тяжелую работу, которая требует использования всех сил и способностей. С другой-само по себе преодоление новизны по отношению к воспитательной работе требует значительного потребления энергии в теле. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т. д.

Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студента, которая возникает при изучении различных учебных дисциплин, научного уровня и объема информации, который постоянно растет. Объем и содержание учебной нагрузки влияют на состояние I успеваемости студента [20].

Производительность определяется как способность человека выполнять определенную умственную деятельность в течение заданного срока и параметров производительности.

Работоспособность I воспитательная деятельность в определенной степени зависит от особенностей личности,типологических особенностей I нервной системы, температуры. Наряду с этим, он характеризуется новостями о проделанной работе, интересом к ней, установкой конкретного задания, информацией и оценкой результатов, которые я имею в процессе работы, выносливостью, точностью и т. д.

Интеллектуальной деятельности с точки зрения физиологии отличается большим мозгом, который охватывает за счет концентрации внимания на ограниченном круге явлений или объектов. Из-за этого возбудительного процесса в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточено в сравнительно небольшой области нервных центров, ноя, что приводит к их быстрому утомлению. Таким образом, особенности умственной работы являются высокий диапазон центральной нервной системы и органов чувств при ограниченной двигательной активности.

Работающий мозг потребляет гораздо больше кислорода, чем другие

ткани тела. Составляет 2-3% от общей массы тела хернева, на остальное поглощает до 20% кислорода, потребляемого всем организмом. Наблюдения человека, который работает над трудной книгой, включились, когда вы прочитали первые 8 страниц, его выбросы углекислого газа увеличились на 12% по отношению к остальным, после 16 страниц-на 20%, а после 32 - на 35%.

Обмен веществ и энергии мозга в состоянии покоя составляет в среднем 35 калорий в минуту, или 3% от общего метаболизма организма. Возрастание интенсивности умственной работы сопровождается усилением расхода энергии

Под влиянием образования и работы, активности, эффективности одиннадцати обзоров изменения, которые в них происходят, отчетливо наблюдаются I в течение дня, недели, полутора лет (семестра), учебного года [1].

Как правило, одиннадцать не начинают учебный день сразу с высокой продуктивности воспитательной работы. После того, как разговор закончился, они не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в занятия. Это занимает 10-20, а некоторые гангстеры более 30 минут до выступления, когда оптимальный уровень. Этот период развития характеризуется постепенным повышением I эффективности с определенными изменениями.

Период оптимальной (стабильной) работоспособности имеет продолжительность от 1,5 до 3 часов, при которой функциональное состояние ученика характеризуется изменениями функций I органа, которых достаточно для усвоения выполняемых действий.

Я о наступающем периоде полной компенсации, характеризующемся появлением первичных признаков усталости, которыми являются волевые усилия и положительная мотивация.

В результате это приводит к нестабильной компенсации, повышенной утомляемости, возникают колебания I волевых усилий, а также колебания I

продуктивности учебной деятельности.

Затем начинается постепенное снижение I производительности, которое до окончания работы может быть заменено кратковременным увеличением за счет мобилизации резервов кропена (последний импульс). При дальнейшем продолжении работы наблюдается резкое снижение производительности труда. В результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты. В этом случае кривая работоспособности будет иметь следующий вид (рисунок 1).

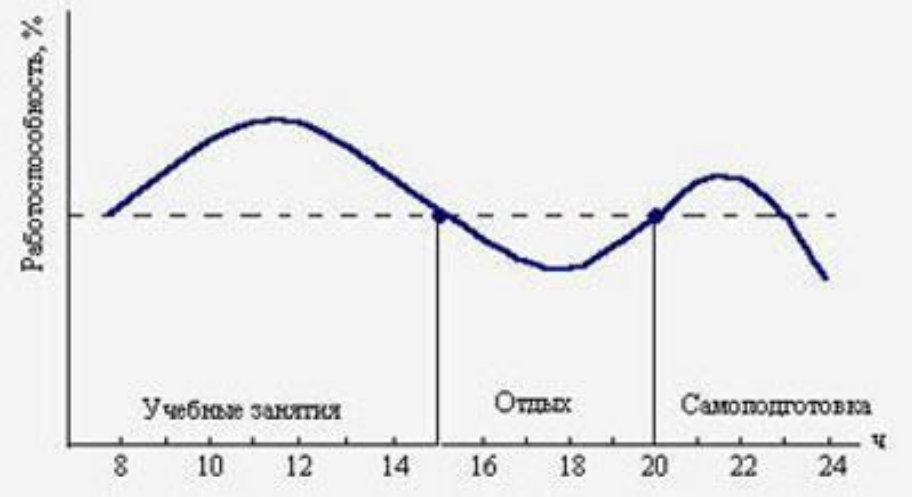

Рисунок 1 – Кривая работоспособности студента в течении дня

Учебный день студента кроме аудиторных занятий включает самоподготовку. Наличие второго подъема работоспособности объясняется не только циркадный ритм, но в основном отношение к домашним заданиям.

Вариативность с изменением некоторых аспектов успеваемости, обусловленная учебной деятельностью студентов, характеризуется постоянным чередованием различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные работы занятия и другие).

На рисунке 2 схематично показано изменение работоспособности студентов в течение суток.

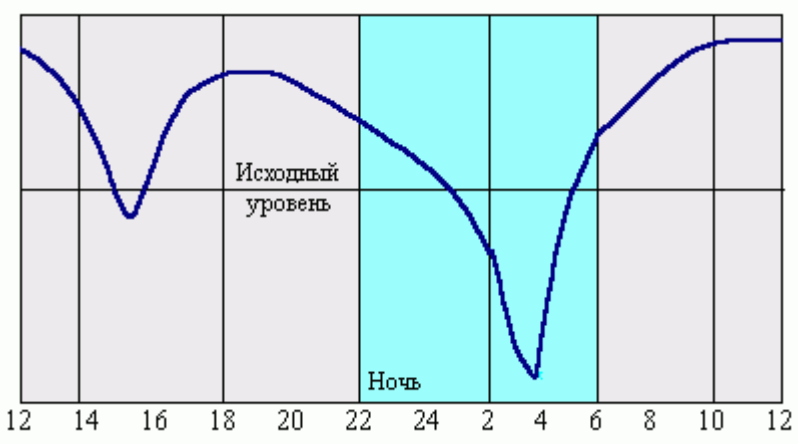

Рисунок 2 – Изменение работоспособности в течение суток

При этом студенты часто надеются на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма, бесконечное эксплуатирование резервных возможностей которого, нарушает элементарные правила режима работа и отдых. Например, 60% студентов участвуют в самоподготовке к следующему школьному дню в конце времени, а 25% из них начинают занятия только через 22-24 часа. В результате зафиксировано множество нарушений спячки, что приводит к снижению производительности. В 87% студентов живут в консультациях, сон откладывается на 1-3 часа в сутки, в том числе. они имеют очень неадекватную продолжительность ночного сна. Нормальный 7-8-часовой сон наблюдается у 15% студентов. Кроме того, существует полное пренебрежение к диете: без еды завтрак идти на занятия до 21%, около 47% принимать горячую пищу только два раза в день.

Все эти высокие, бездумные взгляды на фев рано или поздно проявляются в снижении умственных способностей в конце семестра, когда необходима дальнейшая мобилизация сил на успешную модель во всех учебных материалах для тестирования и проверки встречи.

Динамика показателей психического цикла неделю тренировки характеризуется наличием периода работы в начале (понедельник, вторник), работы стабильной в середине (среда, четверг) и снижением в последние дни недели. В некоторых случаях это увеличение, которое связано с феноменом "последнего импульса".

Типичная кривая производительности может быть в присутствии нервно-эмоционального элемента стресса, который не работает в разные дни недели. Эти факторы могут включать выполнение административной работы, участие в семинаре, подготовку и прохождение теста.

Если в начале недели в течение 2-3 дней подряд по целому ряду причин учащимся приходится испытывать повышенное напряжение (тестирование, коллоквиумы и т.д.), то в середине недели наблюдается снижение умственной работоспособности. Если они затем следовали обычной нагрузке, они воспринимались студентами как свет, стимулируя восстановление эффективности с введением фазы супер-компенсации в субботу.

Изменение физической работоспособности в течение недели также соответствует динамике умственной работоспособности.

Для изменения успеваемости учащихся в течение полугодия и в Целом на учебный год характеризуется следующим: 3-3.5 недель-период работы, то 2,5 месяца-период устойчивой работы; с начала недели, тест-удаления уменьшается; в тестах-работы памяти увеличивается; во время каникул в зимний период-руководство находится на уровне оригинала (в случае активного движения-это супер-восстановления); начало второй части (1.5 недели) - период работы вне; период в середине апреля-на высоком уровне работоспособности; в конце апреля-пропускная способность памяти; в тестовой неделе и экзаменах-пропускная способность памяти, причем значительно больше, чем в первой половине года; летние каникулы-

выздоровление немного медленное в первые 12 дней по сравнению с зимними каникулами. На рисунке 3 представлено изменение умственной и физической работоспособности студентов в учебном году.

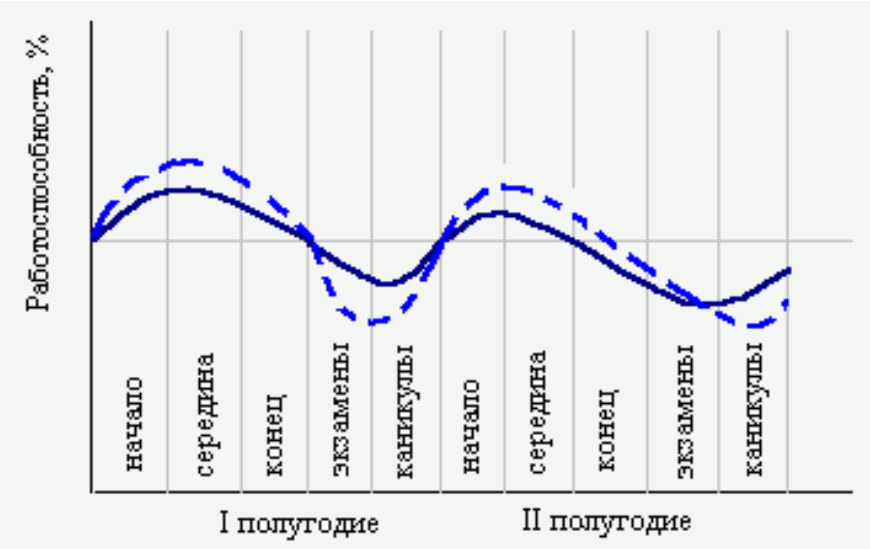

Рисунок 3 – Изменение умственной (сплошная линия) и физической (пунктир) работоспособности студентов в течение учебного года

Рассмотренный материал свидетельствует о том, что для учебного труда студентов независимо от его временных параметров (учебный день, неделя, семестры учебного года) изменение умственной работоспособности характеризуется постоянным изменением периодов работоспособности, стабильной и высокой работоспособностью и простоем. Эта взаимосвязь важна для планирования мероприятий по оптимизации условий труда и отдыха студентов, особенно применения средств на физическую культуру и спорт.

Отдельно следует учитывать изменения умственной и физической работоспособности, которые происходят во время экзаменационной сессии.

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период, альтернативный стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и

характеризующийся повышенной ответственности с элементом напряженности. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарно влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер [33].

1.2 Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период

Два месяца в году у студентов связаны с экзаменамами – зимняя и весенняя экзаменационные сессии.

Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, подводя итоги учебной работы за семестр. Соответствие студентов уровню вуза, получение стипендии, самооценка личности и т. д. б. вопросы экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения-ведущей деятельностью студентов. Период исследования - один из видов стрессового состояния, в большинстве случаев возникает в период дефицита.

Они являются реальным стимулом к увеличению объема учебной деятельности, продолжительности интенсивности, мобилизации всех сил в организме. В этот период интенсивность учебного труда от 86-100% при средней продолжительности самообразования 8-9 часов в день.

Все это будет зависеть от изменения деятельности студентов. Многие из них в этот период чувствуют неприятные эмоции, неуверенность в себе, чрезмерное возбуждение и страх. Обучение в старших классах требует от учащихся значительного интеллектуального и нервно-эмоционального напряжения, теперь увеличивается порог во время экзамена. Кроме того, эти стрессы, основанные на социальных, бытовых, экологических и других стрессовых факторах, могут привести к различным функциональным и психическим расстройствам.

Во время выпускных экзаменов наблюдается непрерывное снижение умственной и физической работоспособности в течение всей экзаменационной сессии в связи с влиянием интенсивной умственной

деятельности, значительными изменениями в жизненных процессах, отсутствием физических отношений как эмоционального разряда, средства отдыха.

Состояние экзамена всегда является формой неопределенности результатов, что позволяет нам рассматривать его как сильный эмоциональный фактор. За этот период возросли требования к интеллектуальной и эмоциональной сфере студентов. Физиологическая дискомфорт может возникнуть как при академической нагрузке, так и при плохой организации воспитательной работы – неустойчивости работы, нехватке времени и качества отдыха, питания и оздоровительных мероприятий. Повторная проверка ситуации несколько раз подвержена эмоциональному стрессу, по отдельности, что создает доминирующее положение эмоционального напряжения. Экзамен проводится с четким стимулом к повышению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил в организме. Кроме того, все это происходит в изменившейся жизни: значительно снижается физическая активность, до 30 минут в день студенты могут посещать свежий воздух, а сна, питание частично нарушается. Все эти факторы имеют отрицательное чувство к студентам, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и т. д. б. комплексные эффекты, приводящие к

Интенсивный характер исследования усилил его специфическую функцию. Большое влияние на работоспособность, активность студента и его психическое состояние и параметры информации с влиянием социальных факторов содержание экзаменационных билетов, объем, оценка презентации вопросы. Другие особенности-особенности экзамена, связанные с изменением рабочей памяти (говорение наизусть), являются основной причиной психического напряжения и напряжения.

Многие исследования показали, что появление напряженности (активности и эмоциональности) влияет на чрезмерную субъективную сложность задания, высокую ответственность за результаты деятельности,

влияние различных препятствий, а также на дефицит информации и времени, избыточность информации и другие факторы.

Состояние экзамена-типичная ситуация, характеризующаяся неопределенностью. В этом случае есть, по крайней мере, четыре возможных результата (оценка "2", "3", "4", "5"), и человек не знает, что должен быть, но, конечно, есть определенное мнение о возможном результате. У него есть мнение, желание и все это порождает сложное взаимодействие различных психических расстройств, порождает изменение, развитие общих, динамических психических состояний.

Психическая напряженность оказывает различное влияние на деятельность, но в формах, особенно в достаточно устойчивых индивидах, эмоционально, явно разрушающих, вызывающих нарушение ряда психических функций и, в конечном счете, снижает эффективность и надежность деятельности. В этой связи перед экзаменационными сессиями возникает необходимость оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости.

Однако экзамен-это не только проверка знаний, но и проверка знаний в состоянии стресса. Среди врачей есть мнение, что 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом [8, 9]. Таким образом,по состоянию здоровья студентов экзамен не может быть отменен, наоборот. На самом деле, во время подготовки и экзамена существует множество исследований, показывающих, что происходит интенсивная умственная деятельность, чрезмерное ограничение двигательной активности, нарушение спокойствия и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональная тревога.

Все это приводит к перегрузке нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма.

В результате сложной умственной деятельности, большой поток информации, полученной во второй половине дня, студенты могут заметить состояние деликатной депрессии, плохое настроение.

Особенно в сложных условиях после окончания школы студенты первого курса, вступающие в новые специальные социальные отношения и условия образовательной деятельности, находятся в сложных вступительных экзаменах в учебные заведения. Меняются ритмы работы, отдыха и сна, специфические методы и формы тренировки, появляются новые эмоциональные переживания. Во время экзаменационной сессии нагрузка для студентов, превышающих 12 часов в день, увеличивается до 15-16 часов. Кроме того, ситуация на экзамене-это студенты, которые приводят к проявлениям стресса. Четвертая часть студентов не спит даже в течение семестра, не говоря уже о периодах сессий.

Условно можно выделить следующие группы психических состояний, характерных для этого возраста:

1. Общие положения Внутреннее беспокойство, неуважение, раздражение, разобщенность, нецелесообразность. Сложнее собираться мыслью, контролировать свои действия. Воля ослаблена, набрали бесконечные эмоции, мысли.

2. Государство выражало недовольство, вражду,негативное отношение к окружающей среде. Он не ориентирован на конкретный объект, действие или человек, который на самом деле относится ко всем мальчишкам и девушкам, которые в данный момент были включены в quot; Поле жизниquot;.

3. Агрессивные, драчивые, озлобленность, хамство близкие случаи. Они вызывают конфликты со сверстниками, а положительных отношений с ними нет.

4. Настроение фонтан-драка, хамство, ругань, игнорирование.

Эти случаи часто возникают во второй половине дня, в конце учебной недели при снижении усталости, усталости, воли и самоконтроля. У студентов, имеющих твердое отношение к хорошему обучению и правильному поведению, эти ситуации могут возникнуть в гладком виде.

Конец семестра или года балансирует всех студентов, так как освежает, повышает ответственность.

Сразу после экзаменационной сессии наблюдается снижение общего функционального состояния, устойчивость организма к физической активности и повышение уровня профессионально важных интеллектуальных качеств личности. Имеет место снижение функциональной устойчивости компонентов клинического статуса и физических нагрузок и повышение профессионально значимых интеллектуальных качеств. Такую динамику можно объяснить тем, что образовательный процесс, повышая его интенсивность, является мощным упражнением для стимулирования зрительно-моторного восприятия, смены долговременной и оперативной памяти, логического и эвристического мышления, объема. Кроме того, в начале экзаменационной сессии возрастает время, которое студенты используют в условиях бездействия, работы и отдыха, нарушения питания. При повышенном потреблении сильного чая и кофе усиливается отрицательное действие интоксикации временно Тонином и кофеином, что приводит к снижению общего физического состояния, общей физической усталости.

В умственной работе функции сердечно-сосудистой системы незначительно изменяются. Отмечается увеличение кровеносных сосудов головного мозга, сужение периферических артерий на ногах и расширение сосудов внутренних органов, что можно сказать, что это сосудистые реакции для тех, кто имеет место в процессе мышечной работы. Кратковременная интенсивная умственная работа приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, длительному торможению работы. Наблюдения студентов во время экзамена показывают увеличение частоты сердечных сокращений до 88-92 ударов в минуту по сравнению с ударами 76-80 в минуту во время учебных занятий. В день экзамена эмоциональное настроение, мобилизация всех сил организма настолько велика, что перед входом в аудиторию, экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 118-144 ДБ/мин.

искусство., против 115/70 ММ Ср. искусство. во время тренировки. Психофизиологическое состояние учащихся значительно изменяется и при ожидании ответов экзаменатора. Таким образом, средние показатели артериального давления 120.6 / 68,3 мм с. при ожидании ответа за 30 минут. искусство., пульс-70,3 уд / мин, Тремор-12,1, а пока вас ждет 60 мин: 128,9 / 77,4, 82,7 и 18.3. Здоровье также снизится с 0,94 до 0,68 условных единиц. в большей степени это присуще тем студентам, реактивность которых на экзаменационную ситуацию повышена.

Представление о характере изменений умственной и физической работоспособности за период экзаменов дает таблица 1.

Таблица 1 – Изменения умственной и физической работоспособности студентов за период экзаменов

Период измерения	Умственная работоспособность	Физическая работоспособность	
		Выносливость к статич усилию. кг	Динамическая работа, усл ед
Фон	593-621	67-73	87-97
Перед 1-м экзем	719-745	58-63	68-78
После 1-го экзам	630-654	49-55	51-69
После 2-го экзам	608-630	45-49	53-59
После 3-го экзам	557-577	38-42	48-52

Представление об изменении градиента умственной работоспособности в зависимости от курса обучения, зимней или весенней сессии, пола студентов дает таблица 2.

Таблица 2 – Динамика градиента умственной работоспособности в зависимости от курса обучения, зимней или весенней сессии, пола студентов

Курс	Зимняя сессия		Весенняя сессия	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
I	9,8	19,2	11,5	19,8
II	7,3	17,6	9,2	18,3

III	2,9	7,7	5,8	8,6
IV	3,0	8,1	6,1	8,9

У первокурсников наблюдается наиболее высокий градиент умственной работоспособности. На последующих годах обучения его величина уменьшается, что свидетельствует о лучшей адаптации студентов к условиям окончание школы.

Весной увеличивается градиент производительности по сравнению с зимой-увеличивается. Это является следствием совокупного воздействия объективных и субъективных факторов обучения, которая отражает его негативное влияние на конец учебного года. Наличие высокого градиента у женщин свидетельствует о высокой психоэмоциональной реакции на состояние экзамена.

Когда имеешь дело с эмоциональным напряжением, дыхание становится двусмысленным. Насыщение крови кислородом может быть снижено на 80%. Морфологический состав крови изменяется (количество лейкоцитов увеличивается до 8000-9000, сгустки крови уменьшаются, нарушается терморегуляция организма, так как в положительном состоянии приводит к интенсивному потоотделению с отрицательными эмоциями).

Все эти изменения делают необходимым объединение обучения студентов очной формы обучения с подработкой, у студентов вечерних отделений, а также у тех, кому не удается совместить время учебной деятельности со своим биоритмологическим оптимумом; наконец у тех, кто имеет существенные отклонения в здоровой организации своей жизнедеятельности.

1.3 Уровень двигательная активность как показатель успешной учебной деятельности студента

Обобщенными характеристиками средств физической культуры, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-

трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная врабатываемость; способность к ускоренному восстановление; малое изменение функций, что приводит к основным стрессам в различных видах образовательной работы; эмоциональная и волевая выносливость к падающим факторам, средняя степень тяжести эмоционального фона; для снижения физиологических затрат на воспитательную работу за единицу работы [10].

Высокий уровень физических упражнений помогает студентам организма более эффективно справляться с потребностями экзаменационной сессии. Психологи замечают полезность физической подготовки для снижения психоэмоционального стресса перед экзаменом. У людей со слабой физической подготовкой, эмоциональным стрессом существует большое количество симпатической активации (рассчитывается по вегетативному индексу kerdo), что у более образованных людей. Согласно опросу этого автора, люди с высокой физической работоспособностью в экстремальных условиях были выше и умственной работоспособностью. Было доказано, что регулярные упражнения и массаж для повышения эффективности и снижения усталости студентов во время экзаменационной сессии. Экспериментальные наблюдения неоднократно подтверждали тезис о снижении физической работоспособности, негативных проявлениях организма спортсменов во время сессии, в день экзамена и после экзамена. Тем не менее, были спортсмены, которые имели 50-80% быстрее процессы восстановления, практически не было видимых следов отрицательных эффектов теста и экзаменационной сессии.

Доказано, что презентация психологического стресса (в виде счетов с изменением в дефиците времени) проявляется по-разному у студентов с разным уровнем ежедневной физической активности. У студентов с повышенными физическими упражнениями психоэмоциональная нагрузка вызвала менее заметное изменение активности сердца, которое проявлялось

при менее значительном увеличении частоты сердечных сокращений и показателе стресса симпатической нервной системы.

Исследования показывают, что общая двигательная активность студентов во время учебных занятий составляет 56-65%, а в ходе экзаменов, а еще меньше-39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Это уровень физической активности во время праздников, который отражает естественную потребность молодых людей двигаться [12].

В процессе умственной работы основная нагрузка падает на центральную нервную систему, самый высокий отдел мозга, который дает поток психических процессов-восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций. В среднем масса мозга составляет 2-2,5% от общего веса тела, но мозг потребляет до 15-20% кислорода, используемого организмом. В течение 1 мин мозгу необходимо 40-50 см кислорода, что свидетельствует о высокой интенсивности обменных процессов в нем. Для этого мозг должен обладать высокой степенью стабильности кровообращения. Однако энергетический баланс в организме в умственной деятельности колеблется чуть-500-1000 ккал выше уровня базального метаболизма.

Отрицательное влияние на организм в долгосрочной перспективе, пребывание в характерной для людей с умственной работой" сидя " Положение было выявлено. В этом случае кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает приток крови к различным органам, включая мозг. Венозное кровообращение будет ухудшаться. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, его движение замедляется. Сосуды быстро теряют эластичность, растягиваются. Движение крови и сонных артерий мозга скоро ослабнет. Кроме того, уменьшение диапазона движений диафрагмы отрицательно сказывается на функционировании дыхательной системы [15].

Для нормальной деятельности мозга необходимо получать импульсы от различных систем организма, масса которых составляет половину мышц. Мышечные движения создают большое количество нервных импульсов,

обогащающих мозг потоком ощущений, которые его поддерживают, при нормальных рабочих условиях. Таким образом, умственная производительность неотделима от общего состояния здоровья, в признательность которого большая роль принадлежит физической культуре. При умственной деятельности в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью. Если после прекращения физической активности человек может почти сразу выйти из него, поэтому в ходе умственной работы интенсивная деятельность мозга продолжается в течение длительного времени, и после завершения. Таким образом, интенсивная умственная работа непосредственно перед сном затрудняет засыпание, приводит к так называемым ситуационным мечтам, когда человек даже во сне продолжает решать нерешенную проблему, думать о том, что он читал или писал. В этих условиях нервная система не получает необходимый отдых. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими моделями. Во время интенсивной умственной работы людей, как правило, концентрированное выражение, губы таблетки, напряженная шея, отмечается, что чем сложнее задача решить, тем больше мышечное напряжение. Получается, что импульсы, направленные от напряженных мышц центральной нервной системы, стимулируют деятельность мозга, помогая ему поддерживать: желаемый тон. Таким образом, нервная система стремится сохранить свою эффективность. Если процесс достаточно длинный и монотонный, кора головного мозга приспосабливается к этим стимулам, что приводит к торможению и снижению производительности. Тон и производительность мозга поддерживаются в течение длительных периодов времени и оптимизированы в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных групп мышц ритмично чередуются со следующим растяжением и расслаблением. Этот способ движения наблюдается во время ходьбы, бега, катания на лыжах, катания на коньках,а также многих других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью. Не менее важным является

состояние мышц человека, которое "помогает" нервной системе справиться с интеллектуальным стрессом. Поэтому, если человек после работы спал меньше обычного, усиливается тонированное мышечное напряжение. В стрессе мозг как бы мобилизуется для борьбы с усталостью. Поэтому успешная умственная работа требует не только обученного мозга, но и обученного тела. Принцип активного отдыха был самой важной организацией для отдыха и умственной деятельности, где организованы движения до, во время и после умственной работы, показали высокую эффективность в поддержании и улучшении умственной работоспособности [21].

Мышечное напряжение при оптимальной дозировке повышает общий эмоциональный тон, создавая стабильное настроение, которое функционирует как наиболее благоприятный фон для умственной деятельности и важной профилактической меры против усталости. Активный отдых повышает эффективность только при определенных условиях: его эффект проявляется лишь при оптимальных нагрузках; при включении в работу мышц антагонистов; эффект снижается при быстром развитии усталости, а также усталости, вызванной монотонной работой; положительный эффект более выражен на фоне самой большой, но не высокой степени утомления, чем при его незначительном удлинении, чем больше человек обучается трудоемкой работе, тем выше сила активного отдыха. Мышечная активность, вызывающая резкое ухудшение эмоционального состояния в этот период (соревнования, боевые искусства, ответственные виды спорта), приводит к подавлению умственной деятельности. Во время интенсивных упражнений у студентов в течение этого периода быстро проявляется чувство усталости и нервных выделений. Поэтому, когда они участвуют в конкурсах во время экзамена студенты, которые не показывают наилучшие результаты. Таким образом, направление занятий в период экзамена для большинства студентов должно быть

профилактическим, а для студентов-спортсменов иметь уровень поддержки физической и спортивно-технической подготовки.

Когда вы пытаетесь узнать данный материал в бессознательно заключенном человеке и усилие мышц, которые согнуть и выпрямить колено. Это потому, что импульсы, поступающие из напряженных мышц центральной нервной системы, которая стимулирует деятельность мозга, помогая ему поддерживать желаемый тон. Деятельность, которая не требует физических нагрузок и точной координации движений, часто сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речи, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, которые контролируют внимание, эмоции, язык. Если человек быстро пишет, а в течение длительного времени напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеч и плечевого пояса. Эта нервная система пытается активировать кору головного мозга и сохранить ее эффективность [20].

Долгосрочная работа приводит к зависимости от этих нарушений, начинается процесс торможения, производительность снижается, потому что кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением и распространяется по всей мышце. Чтобы избавляться от него, чтобы освободить мышцы от излишнего напряжения, можно с помощью активных движений, физических упражнений.

Установлено, что средняя двигательная активность учащихся во время учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000-11000 шагов в день, в экзаменационный период (2 месяца) – 3000-4000 шагов, а в период отдыха 14 000-19000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время туристического сезона, и отражает естественную потребность в движении, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов – 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000-24 000 шагов. Увеличение до 28,000-32,000 шагов в учебных занятиях затрудняет восстановление. В результате они значительно снизили объем суточной двигательной активности в последующие дни до 2500-4000 шагов. Это явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, например, внутреннее содержание-это взаимодействие процессов усталости и восстановления [4].

Необходимо учитывать сезонные колебания двигательной активности-зимой она снизилась на 5-15% по сравнению с летом. Студенты основной медицинской группы имеют в среднем на 17-28% по отношению к тем, кто находится в специальной медицинской группе. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем на 25-30%.

Поэтому для того, чтобы выполнить указанную скорость двигателя, необходима двигательная активность в объеме 1,3-1,8 ч в сутки. С помощью двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно уменьшить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км / ч заменяет 15 минут со скоростью 10 км / ч или 30 минут игры в баскетбол. В рамках двигательной активности не забывайте танцевать, так популярны среди молодежи. Их эмоциональный эффект связан с хорошим функциональным эффектом(пульсовой режим 120-140 уд / мин).

Представляется, что в сессионный период, когда психоэмоциональная нагрузка возрастает, необходимо организовать дополнительную культуру физической активности, полноценную направленную торговлю на организм студента [2].

Однако можно сказать, что студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и спортом и не прерывающие свои занятия в экзаменационные периоды безопасны для поддержания адекватного уровня здоровья, физической и функциональной целостности подготовленности. Учебное и свободное время является неразрывным целым.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

2.1 Общий подход к организации физического воспитания с целью повышения работоспособности студентов в период сессии

Анализ динамики работоспособности студентов свидетельствует о том, что при современной организации учебного процесса в вузах, в том числе и физического воспитания, к началу экзаменационных сессий у большинства студентов физическая и умственная работоспособность значительно снижается по сравнению с серединой семестров. Это означает, что задолго до того, как экзамен студенческого тела накапливает усталость, и существующая практика организации образовательного процесса, в том числе физического воспитания, не в состоянии исправить критическую ситуацию.

При этом, на наш взгляд, необходимо изменить направление и цель темы "физкультура". Сегодня основное внимание уделяется физическому образованию, за которым следует набор задач, где доминирующим является обеспечение общей физической подготовки и прикладной карьеры, что определяет психофизическую подготовку студента к будущей профессии. Это направление во время экзаменационной сессии должно быть заменено физическим отдыхом и активным отдыхом, целью которого является восстановление умственной и физической работоспособности, оптимизация функционального состояния организма [11].

И. М. Сеченов научно доказал важность активного отдыха. Он обратил внимание на то, что сила руки после усталости становится больше, если другая, неутомимая рука выполняет легкую работу. Кроме того, исследователи определили, что активный отдых применим не только физический, но и умственный труд. Особую роль здесь играет мышечная активность, в процессе которой центры-нервы участвуют в работе, отличающиеся от тех, которые участвуют в различных формах

интеллектуальной деятельности. Переход от умственного к физическому труду делает, во-первых, сохранение и улучшение деятельности человека в целом, а во-вторых, совершенствование механизмов координации в его функции [17].

Характерной чертой физического отдыха, по мнению большинства экспертов, является: двигательная активность; в качестве основного средства использования физической подготовки; проводится в свободное или посвященное время, включая культурные аспекты и ценности; включает в себя интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты, выполняемые на добровольной, любительской основе, оказывает оптимизирующее действие на организм человека; включает в себя образовательные компоненты, по существу развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг, которые могут быть использованы в; он проводится в основном в естественных условиях; он имеет научную и методологическую основу.

Физиологические эффекты здоровья - развитие бремени проявляется в постепенном изменении физического развития и функций жизнеобеспечения. Таким образом, лечебный эффект может быть уменьшен до нескольких точек:

Одна нормализация контроля и регулирования процессов, в основном в триаде: ЦНС (ЦНС) - гормональная система-иммунная система.

1. Улучшение регуляции трофических и метаболических процессов в клетках путем устранения повреждения ДНК и, соответственно, в органеллах.

2. Активация процессов синтеза в тканях. Это приводит, в частности, к гипертрофии клеток из-за пролиферации некоторых клеточных органелл, повышенной активности ключевых клеточных ферментов и других явлений, которые обычно выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма [1].

Для того чтобы достигнуть вышеуказанных влияний, необходимо посредством физической культуры "принудить" систему тела для того чтобы согласиться с следующими условиями:

Один работать более интенсивно, увеличивая нейрогенную стимуляцию (нейронные пути) и гуморальные (кровоток), а также механические эффекты;

1. Для достижения увеличения притока гормонов (синтеза) и аминокислот (белковых строительных материалов) к этим клеткам во времени и после воздействия;

2. После периода повышенной активности создайте условия для полного восстановления [6].

Предотвращение умственного и физического истощения студентов с помощью физической культуры:

Одна большинств системы тела поддерживают мышечную деятельность. Поэтому, если человек тренировал свои мышцы, то, как правило, можно сказать, что у него более высокий уровень работоспособности всех систем, включая гормональную, сердечно-сосудистую, нервную, поддерживающую и т.д.

1. Психофизическая усталость, действует как сильный стресс, психосоматически оказывает негативное влияние на ЦНС, сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт. Следовательно, система физических упражнений должна способствовать улучшению этих важных систем в организме [8].

Для CEN это может быть достигнуто, имея следующие моменты в системе физических упражнений:

1) глубокое и медленное дыхание, ритмичное;

2) положительный психо - эмоциональный фон.

Для сердечно-сосудистой системы это может быть достигнуто:

1)" мягкий " непрерывный циклический аэробный характер;

2) отсутствие задержки дыхания и натурелина.

Для пищеварительной системы это может быть достигнуто:

1)" Массаж " класс с окружающими мышцами, включая диафрагму;

2) нейро-рефлекторная стимуляция желудочно-кишечного тракта, действующая на рефлекторные зоны и систему акупунктуры при выполнении определенных задач "хатха-йоги" [8].

Положительный характер изменений в умственной деятельности достиг в значительной степени подходит для каждого использования физической культуры, методов и способов воздействия.

Рациональное распределение времени, отводимого на занятия в период экзаменационных сессий: зимняя сессия – (при четырех часах занятий в неделю) – 12 часов, весенняя сессия – (при том же объеме времени в неделю) – 16 часов.

2.2 Методы организации физического воспитания студентов в период экзаменационной сессии

В период зачетно-экзаменационных сессий организация занятий и использование физических упражнений имеют свою специфику. Прежде всего, они должны быть неотъемлемой частью организации здорового образа жизни, и наряду с ежедневной утренней гимнастикой, оставайтесь на улице до 1,5 часов в день, с соответствующими организациями отдыха и питания, чтобы способствовать успеху результатов воспитательной работы.

Состояние психофизического напряжения, наблюдаемое у студентов в экзаменационный период, может быть снижено несколькими способами.

Во время экзаменационной сессии, занятия проводятся после каждого экзамена. Классы могут включать в себя плавание упражнения, спортивные игры (по правилам), умеренной интенсивности, легкая атлетика тренировки до 60 минут. результаты организации данного класса показывают положительные изменения в составе участников

Для развития и укрепления мышц ног используются акуатренажи: аквасайки (велоспорт воды), аквастеппер (ступени), акваклаймбер (лестница),

акваскай (тренажер лыж), для развития и укрепления мышц рук и плечевого ремня-аквапоуэр (тренажер гребли), пулдаун ("отжим", сгибание стоя на коленях); для развития и укрепления мышц живота-пресс-Аква-АВС (АБС). [6].

Рассмотреть несколько вариантов организации обучения в ходе сессии:

1. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут, а содержание определяли сами студенты. Занятия дополнялись ежедневной утренней гимнастикой и общими ударными упражнениями по 5-10 минут после каждых двух часов тренировочной работы.

2. Занятия проводятся раз в неделю после окончания обучения. Продолжительность-90 мин. Содержание-купание, спортивные игры, легкие упражнения и общее развитие умеренной активности.

3. Два часа в неделю по 45 минут. со следующим составом: тренировка внимания-5 мин. общее развитие-10 минут. мобильный и спортивный, 25 минут. дыхательные упражнения-5 мин.

4. Два часа в неделю по 45 минут. по возможности после теста. Содержание включает в себя общие развивающие упражнения, ряд двусторонних и мобильных игр, которые выбирают сами студенты. Занятия завершаются УГГ ежедневно, а через 55-60 мин. от тренировочной работы-физический перерыв до 5-10 мин.

5. Ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренная интенсивность, включая плавание, минифутбол, тихий бег, общие упражнения развития. После каждого теста продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений.

Использоваться во всех видах спорта и игр не должно иметь высокоинтенсивного соревновательного характера. Содержание занятий может включать игры по выбору самих учащихся. Использование спортивных игр во время одной и той же сессии требует рационального распределения нагрузки. Необходимо также учитывать эмоциональный

фактор. Оптимальная доза мышечного напряжения повышает общий эмоциональный тонус и создает постоянную энергетическую атмосферу, которая служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством от переутомления. И. П. Павлов назвал это "чувством мышечного удовольствия"."

Важным условием эффективности выполняемой работы являются упражнения на свежем воздухе. Во время экзаменационной сессии рекомендуется не использовать более 2 раз в неделю на открытом воздухе с интенсивностью, сниженной до 50-55% от нормального уровня (по кредитам до 65-70%). Целесообразно использовать циклические упражнения (плавание, лыжи, бег) [16].

Умеренно-интенсивный цикл упражнений (на пульсе 120-140 МБ/мин) благотворно влияет на работу утомленных студентов. Это влияние больше, больше групп мышцы участвует в активной деятельности. Но после теста, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезны умеренно циклические упражнения. Использование занятий с двумя режимами во время тестов или кредитов (физические нагрузки с ЧСС 110-130 удар / мин и двигатель плотностью до 65-80% или с ЧСС 130-160 уд / мин. плотность двигателя 50-65%) нежелательна, так как это значительное снижение умственных способностей, и продолжение использования двух классов в неделю с частотой сердечных сокращений более 160 МБ / мин приводит к значительному снижению умственной работоспособности на недельном цикле, особенно для тех, кто не обучен.

После теста для ускорения процесса восстановления и снятия нервного напряжения полезно выполнять умеренные циклические нагрузки перед потоотделением.

Эффект тренировки может быть увеличен в сочетании с оптимальным образом жизни ученика.

При этом процесс оздоровления предполагает четкую регуляцию сна, питания, самоподготовку, пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов в

день. Физическая активность определяется выполнением 15-20 минут зарядки на свежем воздухе, перерывов, физических после 1,5 - 2 часов умственной работы, прогулок на свежем воздухе в течение 45-60 минут, после 3,5-4,5 часов педагогической работы утром, а после 3,5-4 часов умственной деятельности-в другой. По желанию студентов вторая поездка может быть заменена играми с мячом [22].

Эффект двигательной активности, организованный в сочетании с оптимальным режимом деятельности студенческого сообщества, не только приводит к высокой работоспособности в ходе сессии, но и к полному восстановлению после тестовой нагрузки. Только при сложном и аккуратном образе жизни процесс восстановления работоспособности нормализуется в течение дня и недели. Если он организован, но не связан с общей структурой жизнедеятельности, он не обеспечивает полного восстановления условий жизни студентов во время экзамена.

Некоторые вузы имеют положительный опыт в организации пребывания студентов во время встречи в оздоровительных лагерях и на спортивной площадке. Там они сдали экзамен. Эффективность этих решений была очень высокой по всем изученным показателям. Наибольший эффект наблюдается в группах первокурсников [26].

Занятия в тренировочном режиме по результатам некоторых исследователей не только приносят положительный эффект, но и могут повысить утомляемость. Мышечная активность, которая приводит к сильному ухудшению эмоционального состояния в этот период (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры), ведет к угнетению умственной работоспособности.

Наблюдение за студентами-спортсменами на тренировках и курсах в ходе исследований позволило зафиксировать больше трудностей в овладении техникой новых упражнений - в 1,5-2 раза больше времени пришлось потратить на их освоение. В то же время, у студентов наблюдается снижение концентрации, сознательного контроля за выполнением движений. Старые

технические ошибки, которые часто возникали, где он, казалось, мог избавиться. Часто наблюдается ухудшение ранее обученных двигательных навыков. При использовании интенсивных упражнений у студентов возникает чувство усталости и нервной разрядки в этот период. Поэтому при участии в конкурсах в экзаменационный период студенты показывают далеко не лучшие результаты.

Во время учебных занятий во время экзамена следует снизить активность до 60-70% от нормального уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее [19].

В общем, обязательное обучение начинается 1. Сентябрь и продолжается до 1 июля, в течение 35 недель исследования, с перерывами в учебных занятиях, отпусках и производственных практиках. С высокопоставленными спортсменами студента, тренировка обычно держится повсеместно в учебного год, а (при некотором сокращении числа занятий в периоды сессий). Для всех остальных студентов во время сессий и каникул рекомендуются облегченные самостоятельные занятия и активный отдых по заданию преподавателя.

Таким образом, направленность этих занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом – как поддерживающую уровень тренированностью Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов.

2.3 Средства физического воспитания, направленные на повышение работоспособности студентов в период сессии

Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства он предъявляет повышенные требования к психике. Это связано с усилением функционирования эмоциональных и психических

механизмов. Следствием таких действий является снижение умственной активности. С другой стороны, эмоциональные нагрузки короткой игры стимулируют образовательную деятельность. Лучший эффект достигается, когда содержание физической подготовки очень разнообразно, а не монотонно. Следует отметить, что только систематическое использование различных инструментов в области физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления

умственная работоспособность [10].

По мнению большинства экспертов, это означает, что физический отдых: тренировка, природные факторы, режимы двигателя, массаж, профессиональная терапия и механотерапия и т. д. Часто эксперты в области физической культуры и спорта, среди помощи в физическом отдыхе, обеспечивают ведущее пространство для одного или нескольких видов двигательной активности: спортивная гимнастика, гимнастика, наружные и спортивные игры, туризм и т. д. Однако на сегодняшний день исследователи и профессионалы не имеют единой классификации или систематизации этих средств физического отдыха в связи с образовательным процессом в университетах, который будет основываться на основных характеристиках физического отдыха, его целях и целях.

Анализ массовой физической культуры и спорта, для обеспечения эффективного восстановления и состояния здоровья учащихся, показало, что большинство возможностей для отдыха, имеет следующие виды деятельности психо-физика для студентов: Аэробика, плаванье, ходьба, ходьбы, бега и аэробики в смешанном режиме, играть в подвижные игры и эстафеты, спортивные игры с правилами, упрощенными, poznokomitsya тренировки, йога, массаж, самомассаж, аутогенной тренировки, медитации, релаксации FAT osomuscular, терапия танца, арт-терапию, imagetype (ролевые игры), физиотерапия, Rugg Chi упражнения (релаксация, выполняя медленные движения), функциональная музыка (ориентированная на релаксацию музыка, улучшение настроения) и легкая музыка, гипоксическая

тренировка (горная климатическая терапия, лечение давлением камеры, нормобарем гипоксическая стимуляция), процедуры закаливания [13].

Модель организации занятий студентов в высших учебных заведениях физкультуры рекреационно-ориентированного образования, разработанная в ходе исследования, включает в себя следующие структурные компоненты:

a) определение целей и задач занятий, ориентированных на восстановление психических и физических характеристик учащихся, и падение в конце школьной недели; улучшение их здоровья, настроения и физической активности.

b) обеспечение приоритетности независимого отбора студентов из объектов физического отдыха и охвата заполнением;

C) Выбор способа переключения между нагрузкой и остальными в процессе, с тем чтобы нагрузка мудрости снизилась в момент полного восстановления физического состояния студента, его психологической и эмоциональной подготовки к работе [17].

Поскольку экзаменационные занятия для студентов продолжаются неделю, в рамках школьной недели для обеспечения устойчивой умственной работоспособности может быть рекомендовано следовать первоначальной ориентировочной форме для планирования обучения в физическом образовании:

- Понедельник-физические упражнения для активации психофизического состояния тела студента;

- экологическая подготовка для поддержания здоровья – ;

- Пятница (или суббота) - физические упражнения для снятия недельной накопленной усталости (частота сердечных сокращений 110-130, 130-160 ударов / мин).

Очень интересным способом регулирования функционального состояния человека, подвергающегося стрессу, являются дыхательные упражнения, корни которых восходят к тысячам лет назад. Для лечения вегето-сосудистой дистонии и пациентов с неврозом О. Барановская

предложила метод "скоординированной дыхательной гимнастики", состоящий из использования дыхания и физических упражнений с элементами самообучения [18]. Этот метод привел к нормализации артериального давления у пациентов с неврозами и уменьшил тяжесть психопатологических симптомов.

Полное абдоминальное дыхание-для начала, когда плечи расслаблены и слегка опущены, вдыхание осуществляется через нос; нижние части пальцев наполняются воздухом, желудок необходим одновременно. Затем грудь, плечи, ключица последовательно поднимаются при вдыхании. Полный выдох выполняется в том же порядке: желудок постепенно втягивается, грудь, плечи и ключица опускаются. Второе упражнение состоит из полного дыхания, выполненного в определенном ритме вчера - полного дыхания в течение 4; 6 или 8 шагов, за которыми следует удержание дыхания, равное половине числа шагов, предпринятых во время вдохновения. Полный выдох делается для того же количества шагов (4, 6, 8). Количество повторений определяется состоянием здоровья. Третье упражнение отличается от других только условиями выдоха: толкать через плотно сжатые губы. Положительный эффект упражнений увеличивается с упражнением.

Для снижения психоэмоционального напряжения в период обследования рекомендуется выполнять дыхательные упражнения:

- плечи опущены, расслаблены, живот слегка выступающий-нижние части пальцев наполняются воздухом,поэтому грудь и плечи последовательно поднимаются при вдыхании . Полный выдох делается: желудок втягивается, грудь, плечи, ключица опускается;

- следующие упражнения: полное дыхание при ходьбе-вдох на 4-8 шагов, задержка-2-шаги, дыхание, 4-8. Количество благосостояния;

третье упражнение одно и то же, но дыхание нажимает через плотно сжатые губы.

Гипоксическая дыхательная тренировка обеспечивает адаптацию к гипоксии (недостаток кислорода), а избыток углекислого газа в тканях

сопровождается увеличением анаболизма и медленным катаболизмом. Это снижает процент жира в организме, резко повышает эффективность.

Одно из самых простых упражнений при гипоксемическом дыхании-задержать дыхание, которое нужно делать 3 раза в день в течение 5 задержек с 1-3-минутной паузой. количество вдохов задерживается, делается после тяжелой тренировки, снижает усталость как минимум на 30%. В качестве" бокового " тренировочного эффекта при гипоксии через 2 месяца является реакция на омоложение организма [19].

Гипоксическая тренировка может быть выполнена в специальном симуляторе с легким дыханием. Достигнутый эффект гипоксического воздействия определяется общей продолжительностью сеанса и величиной снижения частичного давления кислорода в вдыхаемом воздухе. При понижении наблюдателя в PO2, сопровождающемся резким развитием тяжелых гипоксических состояний, а для поддержания определенного уровня функции в организме возможно лишь несколько десятков секунд или минут. При менее сильном снижении RO2 развитие гипоксии и нормальной функциональной активности распространяется на период, который рассчитывается по количеству минут или часов.

Для определения оптимальных режимов тренировки hypoxic следует относиться к общему принципу: сила и продолжительность воздействия hypoxic должны быть ограничены физиологической нормой, где еще можно эффективно компенсировать функциональные изменения и быстрое восстановление после прекращения гипоксии.

Упражнения на мягкость, растяжку и активацию рефлекса физических упражнений оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние и тревожные показатели [7, 14, 17].

Влияние на тело студентов, местные силовые упражнения для основной группы мышц, выполняемые в статически-динамическом режиме с весом собственного тела и с использованием метода силовой тренировки схема тренировки характеризуется средней частотой сердца составляет 96

ударов / мин. Максимальная частота сердечных сокращений достигла 131 ударов в минуту. Упражнения выполнялись в статико-динамическом режиме, 35 р, за которым последовал разрыв-сжатие 145 с. Нагрузка выбиралась индивидуально, так что упражнение выполнялось с большим напряжением. Продолжительность была 40 минут.

Поэтому применение местных укрепляющих упражнений осуществляется в статодинамическом режиме с весом в собственном теле и с помощью силовых тренеров ne вызывают значительного увеличения ЧСС, при этом оказывают оздоровительное воздействие на организм студентов. Положительное воздействие от выполнения локальных силовых упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме, приводится целым рядом исследователей [14, 17, 20].

Включение этих упражнений позволяет осуществить комплексное воздействие на основные системы организма студентов, при этом широко используется игровой и соревновательный методы.

Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга можно разделение системы.

1. Прямое воздействие на сосуды головного мозга: различные движения головы, лежащей на спине: Подъем ног, опора в лопатках, голова, упражнения для спины (грудные, шейные), массаж, интенсивные дыхательные упражнения.

2. Рефлекторно-сосудистые реакции: упражнения для мышц грудно-ключичной области, интерлоптопические, плечевой ремень, раздражение вестибулярного аппарата) температурные и водные эффекты.

3. Упражнения, основанные на реакции в сосудах мозга из-за повышенного содержания CO2 в крови, - это легкие и простые физические упражнения с задержкой дыхания. –

Последовательность тренировок при физической подготовке должна быть следующей::

1) вначале выполняются циклические аэробные упражнения. Величина тренировочного эффекта выполняемых общеразвивающих упражнений на аэробный режим в организме студента определяется следующими параметрами, которые необходимо проверить:

а) интенсивность тренировки в соответствии с частотой сердечных сокращений, на которой выполняется упражнение, т. е. внутренние характеристики интенсивности тренировки;

В) продолжительность обучения. Продолжительность циклических аэробных упражнений подбирается по результатам теста Sit.

2) затем выполняются мягкие упражнения на растяжку. Упражнение включает в себя задержку положения напряженных мышц. Период один и показатели объема тренировочных действий и во время занятий постепенно увеличивается до 25-35 секунд.

3) местные силовые упражнения выполняются в конце занятия. Упражнения выполняются сидя и лежа с весом собственного тела, затем, чтобы подготовка улучшилась, используются силовые тренажеры. Оптимальное значение эффектов тренировки для выполнения силовых упражнений, которые являются локальными для тела студентов определяется способностью студента выполнять упражнение до отказа в течение 25-35 секунд в estodinámico.

Ходьба эффективна не только для повышения уровня умственной и физической работоспособности, но и для профилактики, профилактики и лечения многих заболеваний органов дыхания человека, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также способствует активизации и улучшению обменных процессов, происходящих в организме. Кроме того, ходьба-очень эффективное средство, используемое для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата, особенно мышц нижних конечностей (ног).

В подготовительной части занятия по легкой атлетике, гимнастике, спорту, играм или другим спортивным дисциплинам применяются ко всем видам ходьбы, которые варьируются и характеризуются только тем или иным типом.:

а) шаги, идущие показывают, что это нормальная прогулка;

В) шаг структуры-он выделяется, когда движения выполняются руками и ногами;

В) гимнастика шаги: обычно используется в спортивном зале на занятиях;

Г)прохождение консоли - это широкая ступенька и прохождение консоли в полукруглых и криволинейных ножках, в середине и во всем сиденье, наклоны и повороты туловища и т. д.

Для укрепления мускулатуры и овладения основной техникой они используют различные способы ходьбы: ходят на носках и каблуках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатываясь с пятки на носок, с носка на пятку, поднимая верхнюю часть бедра, верхнюю и перекрещивающуюся ступеньку, в середине или на сиденье, стокадос и т. д.

В целях дальнейшего обучения и совершенствования необходимых двигательных навыков и умений через бег, физическая нагрузка студентов может регулироваться путем изменения их объема, интенсивности и продолжительности, чередуя различные формы движения. Например, ходьба с бегом, ходьба обычная с ходьбой с шагами головы или в полуприцепе и

приседаниях и т. д. и идут со сменой наклона или рельефа местности (которая идет под углом гимнастической скамейки, идут в гору и под гору), ходьба с переносным контролем веса и т.д.

Это очень полезно гулять на свежем воздухе, особенно зимой. Помимо очень благотворного влияния на физическое состояние и работоспособность студентов, это еще и отличный способ подтянуть и повысить иммунитет [23].

Учитывая, что ходьба оказывает очень благотворное влияние на органы и системы человека, на время, которое оказывает большое влияние на самочувствие, преподаватели высших учебных заведений должны в дальнейшем и в большей степени использоваться в учебной деятельности со студентами физического воспитания. Следует отметить, что в конце поездки, упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц необходимо.

Если после тренировки у ученика появляется чувство вялости, вялости, сонливости или усталости, то эту нагрузку следует уменьшить.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что ходьба является одним из основных и действенных средств, оказывающих влияние на повышение качества учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов.

2.4 Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период сессии

Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2-3 часов в день. Конечно, качество жизни (условия, в которых они живут, учатся, проводят досуг) оказывает существенное влияние на структуру свободное время. Возможности отдыха для различной двигательной активности оказывают значительное влияние на психофизическое состояние, умственную работоспособность и функциональное образование. Необходимо шире использовать различные формы независимого физического воспитания. Они необходимы для того

чтобы увеличить физическую деятельность студентов, поддержать здоровье и оптимальный уровень общей пригодности через весь период изучения.

Вероятно, в каждом случае сочетание обследования физической культуры и спорта будет иметь оптимальные отношения, которые будут зависеть как от индивидуальных особенностей и способностей отдельного студента, так и от условий образовательной работы, жизни и наличия материальной и технической базы.

Динамика образовательного процесса в высших учебных заведениях с неравномерным распределением нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для тела студентов. Наблюдается снижение функциональной устойчивости к физическому и эмоциональному стрессу, усиливается негативное влияние физической бездеятельности, нарушения работы и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек. Существует общее состояние усталости, которое превращается в хроническую усталость.

По мнению многих специалистов в области физического воспитания и спорта, отдельные классы, повышают двигательную активность учащихся, что способствует лучшему усвоению учебного материала, повышает умственные способности, чтобы работать, уменьшает эмоциональный стресс отчетного периода и ускоряет процесс совершенствования физических качеств.

Независимые классы предназначены для достижения наилучшего режима упражнений для рационального развития, улучшения и поддержки функциональных возможностей в организме. Цель исследования-формирование физической культуры индивида посредством физического воспитания, спорта и туризма в целях развития и укрепления здоровья, улучшение психофизической подготовки и самоподготовки для профессиональной и профессиональной деятельности.

Особенностью этой формы обучения является другая форма управления, которая осуществляется преподавателем. Он просто дает

формулировку задач, и предлагает список упражнений, установить свои методы выполнения, но не непосредственно направлять процесс для выполнения физических упражнений со студентами.

Самостоятельное изучение образовательных технологий проекта включает:

- ряд физических упражнений на основе их влияния на функциональную активность органов и систем в организме;

- выбор нагрузки, объема и продолжительности как одного урока, так и в системе классов;

- планирование каждого класса, и система классов для еженедельных, ежемесячных и полугодовых периодов (академический семестр) и ежегодных.

Конструкция основана на результатах проверки наблюдения. Необходимо указать:

1) уровень знаний и навыков в области физического воспитания (F. ex. через тестирование));

2) уровень физического здоровья (например, по методу в отличие от Л. Апанасенко) и физической подготовки (выполнение контрольных тестовых упражнений).

Необходимо установить основные условия для физических упражнений:

Один Индивидуальный Подход.

1. Выбор и определение физической активности в зависимости от текущего положения учащихся.

2. Соблюдение принципа градуализма и регулярности.

Основные формы независимого обучения включают гигиеническую гимнастику (утром), упражнения в течение школьного дня и независимое обучение.

Гигиеническая гимнастика с помощью простых упражнений помогает достичь оптимального состояния организма человека. Наиболее важным

преимуществом является наличие и возможность участвовать в любом возрасте и в любой физической подготовке. Набор упражнений может быть определен преподавателем в физкультуре или независимо от того, хочет ли студент развивать определенные физические качества. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для завершения упрочнения тела. Упражнения в течение дня направлены на концентрацию внимания, обучение образовательным материалам, профилактику и устранение умственной усталости. После каждой пары 5-10 минут.

Рекомендуются следующие комбинации::

а) пружинный тренировочный комплекс + скорость + выносливость + гибкость;

б) зимний комплекс + ловкость + сила + гибкость.

Набор упражнений для улучшения общей физической работоспособности (время: 20-25 минут)

Ходьба нормальная, ускоренная с переходом на медленный бег на участке. Ритм в среднем 2-3 минуты.

1. ноги разделены. Левая рука вверх, кулак закрыт. Изменение расположения рук. 12-16 раз.

2. С. ноги врозь, руки в руки. Круговые движения рук вперед, следующий 1-2-3-4 отсчет от 15 до 20 раз.

3. И.п.: раздвиньте ноги, параллельные ноги, руки за головой в замке. Поверните багажник влево вправо 10-12 раз. С той же стороны.

5. И.п.: широкое положение стопы, руки за голову. Во времени серьги слева; для трех-четырех-серьги справа.

5. И.п.: широкое положение ноги. При наклоне влево два к большей кривой; три наклона правой ноги, четыре-вверх. 12-16 раз.

6. И.п.: Одно. Когда вы наклоняетесь вперед, чтобы получить ваши руки на Земле, два наклоните назад, чтобы коснуться пятки. 12-16 раз.

8. И.п.: друг другу, руки обратно в замок. Иногда они поднимаются в носки, падают

вперед, руки вверх, и в двойном стартовом положении, 12-16 раз.

9. И.п.: широкий лоб, руки вверх. В 1-2-3-4 верхней части тела слева, в следующем 1-2-3-4-shift. 10-12 раз в сторону.

10. И.п.: стоя на левой стороне, 15-20 центробежных движений справа вперед и назад. То же самое-стоять на правой ноге.

10. И.п.: O. S.. Темные круги с закрытыми глазами 30 раз.

12. И.п.: сидя на левой ноге, правой стороне, руки за голову. Один раз вверх, два, чтобы сидеть на правой стороне и т.д. 18-20 раз.

13. И.п.: O. S., на корточках с анти-20 раз.

14. И.п.:. на земле. Сгибание и расширение рук на остановке, 30-40 раз.

15. И.п.: Ложитесь лицом вверх (еда!) между двумя спинками стула, на которых лежал бар (палка дл. - 1,5 м). потянув до касания сундука, верхняя часть тела прямая, 10-20 раз.

16. И.п.: O. S. Jump вместо 180°, 360°, 10-15 прыжков.

17. Бег на месте в среднем темпе с переходом на прогулку 4-5 минут. Ходите медленно с дыхательными упражнениями, чтобы восстановить пульс на 100-110 ударов в минуту.

Выполнение физических упражнений при воздействии различных температурных режимов следует соблюдать следующие правила:

Дыхание должно быть ритмичным с подчеркнутым выдохом. Дышите носом, особенно зимой. Воздух в этом случае нагревается. Критерием снижения нагрузки является желание дышать через рот. Дыхательный цикл здорового человека в состоянии покоя приблизительно такой: глубокий вдох (1-1,5 сек) – плавный, выдох (2-3 сек) – пауза 1-2 сек). При мышечной работе дыхание учащается, но ритм не должен изменяться. При затрудненном дыхании предлагается снижать нагрузку или, остановившись, сделать Несколько глубоких вдохов, выдохов, сосредоточьтесь на выдохе. Важно, когда вы будете ходить, бегать и другие тренировки, в частности ациклического характера, находка предлагает ритм движения (движения) и

дыхания. Через определенное время (обычно 1-1. 5 месяцев) привычка дышать правильным ростом.

Для рациональной организации умственной работы важное значение имеет соглашение и использование перерывов (перерывов) в отпуске. Исследования показывают, что эффективность воздействия физического досуга проявляется через 10 минут после осуществления на 10% повышения производительности труда. Значение свободного времени не ограничивается снижением накопленной усталости. При этом ему безразлично, как всегда, и как долго отдыхать. В остальное время происходит изменение взаимодействия возбуждения и торможения с преобладанием его, очень важной предпосылкой для повторной работы потенциалов в нервных клетках, где во время операции была большая физическая активность. Глубокое торможение клеток головного мозга может быть достигнуто при выполнении мышечной работы в виде физической подготовки, отдыха (физических упражнений), есть в два раза эффект восстановления умственных способностей, чем другие неактивные до половины периода.

В организме работает три вида перерывов на отдых:

А) микропауза несколько секунд до половины небольшой,

В) короткий перерыв в 30 минут на 5 минут,

С) продолжительность перерывов более 5 минут.

Это означает, что работа и отдых могут служить уникальным рабочим циклом системы. Чтобы восстановить состояние, передние перерывы менее удобны, чем небольшой перерыв после каждого цикла работы. Длительный перерыв в рабочем процессе, который может привести к вымиранию рабочей силы, и новый период активации необходим для продолжения работы в этом случае.

С учетом динамических характеристик учащихся в течение учебного дня, рекомендуется физический перерывом 10 минут.Через 4 часа и 5 минут. Каждые 2 часа самоподготовки.

Физическая подготовка используется переключатель остальные будут подобраны на пути их сложности и интенсивности ладони, как это возможно при напряжении умственной деятельности: более скучная работа, низкоинтенсивная мышечная нагрузка.

Поскольку занятия могут проводиться индивидуально или в группах. Используются их реализация, стратегии и тактика для различных видов спорта. Практикуйте тренировки по наиболее распространенным видам спорта, гимнастике, легкой атлетике, бегу трусцой, лыжам. В последнее время студенты могут заниматься популярной аэробикой,физическими упражнениями и фитнесом. Правильное использование независимых классов может помочь вашему долгосрочному предварительному планированию. Рекомендуется проконсультироваться с преподавателем, тренером или врачом при составлении планов. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, уровня физико-технической подготовки студенты планируют свое выступление на несколько лет. Наиболее распространенной программой осуществления будет обеспечение того, чтобы эти мероприятия носили структурированный характер и чтобы подготовка к сессии и праздничным дням не пропадала даром.

Во время обучения следует учитывать личные особенности. Здесь важен уровень физического развития, здоровья и благополучия. Особое внимание следует уделять девочкам, женский организм имеет анатомо-физиологические особенности. Так, студентам необходимо уделять особое внимание самоконтролю основных показателей жизни [19].

Как уже упоминалось, вид упражнений положительно влияет на возможность умственной работы студентов, в сеансе организм быстрее восстанавливается после стресс-теста. Так, после стресс-теста рекомендуется циклическая тренировка средней интенсивности (ходьба, бег, плавание). Он не подходит для участия в ответственных играх, единоборствах. Также рекомендуется уменьшить психоэмоциональное напряжение во время теста с помощью дыхательных упражнений. Ускорить процесс полного

восстановления сна, водоподготовки, ванны, массажа и самомассажа, медицинских изделий и физиотерапевтические процедуры [14].

При этом необходимо учитывать то, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельной двигательной активности следует уменьшать, в отдельных случаях заменяя их активным отдыхом.

Таким образом, в условиях напряженной учебной деятельности, систематические физические тренировки являются важнейшим способом оптимизации психофизического состояния студентов и сохранения их здоровья.

ВЫВОДЫ

Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до пределов возможного. Эти условия со временем могут оказать отрицательное влияние на работу организма. Поэтому, для того чтобы избежать отрицательных последствий таких эмоциональных перенапряжений со студентами должна быть организована специальная физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в период сессии. Эта работа имеет свои особенности. Анализ различных данных по данной проблеме позволил сделать нам ряд следующих выводов, которые могут быть рассмотрены как рекомендации по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы со студентами и пропаганды физического воспитания для юношей и девушек.

1. Для сохранения работоспособности студентов и поддержания их здоровья необходимо учитывать изменения физической и умственной работоспособности студентов в течении года. Эти особенности определяют характер и содержание учебных занятий по физической культуре, а также физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы как в семестре, так и в период сессии. При этом в период сессии учитываются особенности интенсивной умственной и физической работы студентов при подготовке к сдаче зачетов и экзаменов.

2. Анализ динамики работоспособности студентов свидетельствует о том, что к началу экзаменационных сессий у большинства студентов физическая и умственная работоспособность значительно снижается по сравнению с серединой семестров. Это означает, что ещё задолго до начала экзаменов в организме студентов накапливается утомление, а существующая практика организации учебного процесса, в том числе и физического воспитания, не способна исправить критическую ситуацию.

3. В период зачетно-экзаменационных сессий организация занятий и использование физических упражнений имеет свои особенности. Прежде

всего, соблюдение режима дня: выполнение ежедневной утренней гимнастики, пребывание на свежем воздухе до 1,5 часов в день, правильная организация сна и питания, и учебного труда.

4. В период экзаменационной сессии занятия физическими упражнениями проводятся после сдачи каждого экзамена или зачета. Занятия могут включать упражнения по плаванию, спортивным играм (по облегченным правилам), легкоатлетические упражнения умеренной интенсивности продолжительностью до 60 мин. Занятия проводятся не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 50-55% от обычного уровня (во время зачетов до 65-70%.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их активность до 60-70% от обычного уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее. Направленность занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом – как поддерживающую.

СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студента. М.: Вектор, 1997. 124 с.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. М.: Физическая культура и спорт, 2015. 166 с.
3. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 184 с.
4. Ананьев Б.Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний // Вестник высшей школы. 2012. №7. С. 23-26.
5. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов : учебное пособие. М.: РУДН, 2009. 165 с.
6. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
7. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №1. С. 27-32.
8. Волкова Л.М. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры : учебное пособие. СПб.: СПбГТУ, 2008. 88 с.
9. Давиденко Д. Н. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие. СПб. : СПбГТУ, 2007. 112 с.
10. Давиденко Д.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни // Физическая культура в высших учебных заведениях: ответы на вызовы нового века: материалы межвуз. научн.-практ. конференции, 16 апреля 2002 г.М.: МГСА, 2012. С. 11-13.
11. Димова А.Л. НИИ ОУ-ОФЦ - КФВ в сфере физической культуры оздоровления студенческой молодежи: Тезисы докладов VI Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Варшава: РАФВ, 2002. С. 229-300.
12. Димова А.Л. Комплексная методика оздоровления студентов, повышения показателей качества жизни и работоспособности // Физическая

культура в высших учебных заведениях: ответы на вызовы нового века: Материалы межвуз. научно-практ. конференции, 16 апреля 2002 г. М.: МГСА, 2002. С. 13-15.

13. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 444 с.

14. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005.126 с.

15. Калмыков М., Кондрашев А.В. Активный отдых (студента и лиц умственного труда). Ростов н/Д, 2008. 228 с.

16. Карпенко М.П. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции. М.: СГА, 2003. 148 с.

17. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. М.: Знание, 2013. 88 с.

18. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий учебно-методическое пособие. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 124 с.

19. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе. М.: Высшая школа, 2011. 234 с.

20. Мариченко А.Л. Физическое воспитание в вузах и здоровье студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. №6. С. 47-51.

21. Митриченко Р.Х Исторический анализ содержания и направленности учебных вузовских программ по физическому воспитанию // Культура физическая и здоровье. 2017. № 5 (30). С. 33-36.

22. Митриченко Р.Х. Причины негативной динамики показателей здоровья и физической подготовленности студентов за период их обучения в вузах // Вестник ИжГТУ. 2011. № 1 (49). С. 173-176.

23. Митриченко Р.Х. Оценка эффективности физического воспитания студентов рекреационной направленности // Культура физическая и здоровье. 2011. № 2. С. 73-76.

24. Митриченко Р.Х. Исследование целевых установок студентов к занятиям физической культурой в рамках учебного расписания // Вестник спортивной науки. 2011. № 2. С. 55-60.

25. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Высшая школа, 2015. 182 с.

26. Морозов О.С. Психолого-педагогические и методические основы физических упражнений оздоровительной направленности. – Калининград: КЮИ, 2004. 202 с.

27. Назаренко ЛД. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 286 с.

28. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : учебное пособие / Под общей ред. Д. Н. Давиденко. СПб. : СПбГТУ, БПА, 2011. 298 с.

29. Сырвачева И.С. Оценка деятельности высшего учебного заведения в области физической культуры / Вестник Российской таможенной академии. 2017. № 1. С. 123-128.

30. Сырвачева И.С. Компоненты и критерии образовательной деятельности высшего учебного заведения в области физической культуры /Вестник спортивной науки. 2015. №1. С. 18-23.

31. Теория и методика физической культуры / под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова М.: 4-й филиал Воениздата, 2011. 448 с.

32. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2013. 486 с.

33. Шапошников Е.А. Умственная работоспособность и здоровье // Здоровье каждого – богатство всех. М.: Мысль, 2015. 128 с.

34. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие для вузов. М.: Высш. шк., 2006. 78 с.

35. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 2003. №7. С. 8-10.