

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С КАЧЕСТВОМ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДРУГИМ УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Добыш Никита Сергеевич

студент, Брянский государственный технический университет, РФ, г. Брянск

Карева Галина Вячеславовна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Брянский государственный технический университет, РФ, г. Брянск

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной подготовки бакалавра и специалиста, а так же в их деятельности. И деятельность, и подготовка, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и, что немало важно, малой подвижностью

Адаптация студентов к учёбе в университете зависит от индивидуальных качеств студента. Учебный и тренировочный процесс спортивной направленности способствует последовательному укреплению здоровья, постепенному укреплению здоровья, обеспечивающих социальную, биологическую и психическую адаптацию и, как следствие, повышению уровня физической и умственной работоспособности студентов [1].

Вовлечение студентов к физкультуре, а так же к различным видам спорта принимая во внимание особенности профессиональной деятельности является одним из эффективнейших средств для повышения коэффициента полезных действий и работоспособности.

Всестороннее физическое развитие лежит основе физической подготовки к предстоящей трудовой и умственной деятельности. Это основа основ для совершенствования всех значимых для жизни и, что немало важно, для учёбы функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков [2].

Существуют два вида факторов обучения, субъективные и объективные, они отражаются на психофизиологическом состоянии студентов. Объективные факторы: среда жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным же относят такие факторы, как: мотивацию учения знания, профессиональные способности, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

Время учёбы студентов в среднем составляет 50—58 ч в неделю, включая самоподготовку, т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8--9 часов, что сопоставимо с рабочим днём, а, следовательно, их трудовой день продолжительны. Значительная часть студентов занимаются самоподготовкой и по выходным дням.

Длительное пребывание в сидячей позе для студентов оказывает отрицательное влияние на организм, это выявили учёные. Кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается циркуляция крови в организме, что сопутствует ухудшению кровоснабжения ряда органов организма, таких как мозг. Ухудшается кровоснабжение вен. Переполнение вен кровью приводит к уменьшению работы мышц, что замедляет движение. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга [3].

Русский физиолог Н. Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают». Данный учёный разработал пять правил умственного труда, которые учитываются при организации работы:

Первым условием, необходимым для обеспечения работоспособности, является постепенное внедрение всей работы. Это общий принцип и чрезвычайно важный для любого вида работы, как физической, так и умственной. В области интеллектуальной работы успех всегда гарантируется только тогда, когда сотрудник входит в компанию, не сразу напрягая силы, а постепенно развивая их.

Второе условие для успешной работы - размерность и темп работы. Мы знаем, что человек, который ходит слишком быстро, быстр и устал; с другой стороны, слишком медленное движение, например, когда взрослый, гуляя с детьми, приспосабливается к шагу детей, также вызывает утомление относительно быстро. Активность работы, внезапные и живые усилия негативно влияют на производительность труда: период вынужденного напряжения заменяется необходимостью на длительный период бездействия.

Третье условие успешной работы - обычная последовательность и систематическая активность. Это зависит от объективных условий труда и от степени соответствия работника конкретному бизнесу.

Четвёртым условием является чередование. Чередование работы и отдыха. Если это условие не выполняется, то есть когда человек, уставший, не обращает на него внимания и продолжает работать как прежде, то очень длительный отдых не сможет восстановить нормальную работу мышц. То же самое наблюдается в ментальной сфере.

Пятое-сохранение навыков систематической работы. В нормальных условиях каждый молодой организм обладает большим запасом сил и наклонностей. Обычно только часть этих способностей и склонностей фактически осуществляется и используется в дальнейшей жизни человека, а в большинстве случаев - лишь малая часть. Актуальный вопрос заключается в том, как наилучшим образом использовать богатые ресурсы, которые были в нашей организации с юных лет. [4].

Проведя опрос среди одноклассников, я выявил следующую закономерность: те кто занимается физкультурой, посещают различные секции имеют хорошую успеваемость в математике, физике, химии, те, кто не занимается физкультурой, имеют слабую успеваемость.

Таким образом, можно прийти к выводу, что успеваемость студентов, которые занимаются физической культурой и которые имеют хорошую физическую подготовку на порядок выше, так как они обладают неплохим здоровьем, физической подготовкой, и другими качествами, например: настойчивость, целеустремленность, выдержка, умение ценить и распределять время

Список литературы:

1. Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – С. 23 – 24.
2. Мусина, С. В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников // Известия ВолгГТУ: межвуз. сб. науч. ст. № 5 (43) / ВолгГТУ. – Волгоград, 2008. – (Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»; вып. 5). – С. 148-150.
3. Остапенко П.В. Физическая культура и физическая подготовка/М.: «Юнити-Дана», 2007. - 432 с.

4. Яровицкий В. 100 великих психологов. — 2004.