DOI: 10.17117/na.2016.10.02.070

<http://ucom.ru/doc/na.2016.10.02.070.pdf>

Поступила (Received): 24.10.2016

Джим Е., Ившин В.Л., Скутин А.В., Епишев В.В. Особенности оптимизации работоспособности студентов

Dzhym K., Ivshin V.L., Skutin A.V., Epishev V.V.
Features of optimization of efficiency of students

В статье рассматриваются вопросы повышения работоспособности и осуществление оздоровления учебного труда студента университета.

Раскрываются основные положения использования средств восстановления, которые распределены на три основные группы. Интерес к факторам, влияющим на работоспособность, меняется с получением дополнительных знаний в области физической культуры

Ключевые слова: студент, работоспособность, оздоровление, курсы обучения

In article questions of increase in working capacity and implementation of improvement of educational work of the student of university are considered.

Basic provisions of use of funds of restoration which are distributed on three main groups reveal. Interest in the factors influencing working capacity changes with obtaining additional knowledge in the field of physical culture

Key words: student, working capacity, improvement, training course

Джим Екатерина

Студент

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды

Украина, г. Харьков, ул. Валентиновская, 2

Dzhym Ekateryna

Student

Kharkiv national pedagogical university named G.S. Skovorody

Ukraine, Kharkiv, Valentinovskaya st., 2

Ившин Виктор Леонидович

Старший преподаватель

Южно-Уральский государственный университет

Челябинская обл., г. Миасс, пр. Октября, 16

Ivshin Victor Leonidovich

Senior teacher

Southern Ural state university

Chelyabinsk reg., Miass, Oktyabrya ave., 16

Скутин Андрей Викторович

Кандидат медицинских наук, доцент

Уральский государственный университет

физической культуры

г. Челябинск, ул. Труда, 168

Skutin Andrey Viktorovich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Ural state university of physical culture

Chelyabinsk, Truda st., 168

Епишев Виталий Викторович

Кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный университет

г. Челябинск, пр. Ленина, 76

Epishev Vitaly Viktorovich

Candidate of Biology Sciences, Associate Professor

Southern Ural state university

Chelyabinsk, Lenin ave., 76

Утомление студента, наступающее в результате напряжённой умственной и мышечной работы, формируется конкретно для каждого вида работы в зависимости от степени участия в её выполнении различных функциональных систем и механизмов. Восстановительные процедуры оказывают своё специфиче-

ское воздействие на организм. Используемые средства восстановления определяются характером и методикой применения [1-8]. Грамотное и точечное использование возможностей является важным направлением работы по подготовке студентов к профессиональной деятельности [9, 10, 11].

Значение физической культуры для поддержания работоспособности, повышения эффективности учебного труда заключается в реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания и заключается в требовании оптимизации процесса с целью достижения наибольшего эффекта в укреплении здоровья. Принцип оздоровительной направленности даёт единственно приемлемую исходную установку – не навредить; сопутствующие задачи: укреплять, улучшать, совершенствовать [1, 12, 13, 14].

Оздоровительная направленность считается важнейшим положением всей физкультурной деятельности и обязывает, в частности:

1. Использовать средства физической оздоровительной ценности.

2. Способность планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья – важный фактор в достижении цели.

3. Контроль за правильным и рациональным использованием средств лежит на преподавателе и враче. Специалисты осваивают специально-направленную физкультурную или врачебную подготовку [1, 15].

Все средства восстановления могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства предполагают управление работоспособностью и процессами восстановления посредством целесообразно организованной двигательной деятельности [1, 16]. К медико-биологическим средствам относятся вещества в составе пищевых продуктов и дополнений, в виде различных препаратов.

При проведении опроса выявлено, что студенты активно применяют средства восстановления учебной работоспособности (рис. 1).

Рис. 1. Использование студентами средств оздоровления:
P1 – педагогические средства; P2 – психологические средства;
P3 – медико-биологические средства; 1-4 курсы
обучения; 0-60 – проценты

Студенты младших курсов большее предпочтение отдают медико-биологическим средствам (Р1). Старшие курсы стараются использовать уже накопленные знания в области физической культуры и применяют активнее педагогические средства (Р3). Уровень развития практико-методических навыков на 3 и 4 курсах в индивидуальной тренировке позволяет более энергично использовать свои знания. Существует прямая зависимость использования студентами средств оптимизации работоспособности и оздоровления от уровня полученных знаний. Повышение качества знаний – путь к реализации возможностей.

Список используемых источников:

1. Аббасов В.А. Физическая подготовка курсантов военного танкового училища: роль, содержание, формы, методика при развитии прикладных навыков. Челябинск: ЧВВКУ, 2005. 115 с.
2. Громов В.А. Повышение результативности в спортивных метаниях // Научный альманах. 2016. № 5-2(19). С. 108-111.
3. Тяжельников И.В., Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А. Преимущество алгоритмов физических комплексов // Научный альманах. 2016. № 4-2 (18). С. 302-305.
4. Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А., Тяжельников И.В., Скутин А.В. Взаимосвязи массовости физической культуры в университете // Вестник научных конференций. Тамбов: Юком, 2016. № 4-5 (8). С. 248-249.
5. Shaykhetdinov R.G., Gromov V.A University graduate's psychophysical vocational fitness: methods of achievement // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 3. С. 9.
6. Громов В.А. Возможности алгоритмизации изучения дисциплины «Физическая культура» // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2009. С. 25-30.
7. Громов В.А. Дискретность спортизации спирального физического воспитания // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов. Москва: Изд-во РГУНГ, 2012. С. 155-157.
8. Громов В.А., Мякишева О.И. Консолидация форм проведения физкультурного воспитания студентов ВУЗов под воздействием операционных методических заданий // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Уфа: Изд-во УГНТУ, 2012. С. 63-65.
9. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Роль масштабируемости в интенсификации волновой физической нагрузки у студентов // Современные тенденции в образовании и науке. Тамбов: Юком, 2013. Ч. 13. С. 35-37.
10. Громов В.А., Туманов А.А. Ступенчатая система планирования в рукопашном бое // Современные стратегии развития физической культуры, спорта и оздоровительных технологий. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2013. С. 97-98 (97-105).
11. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Модульная специально-направленная физическая тренировка студентов // Образование, общество, проблемы и перспективы развития. Тамбов: Юком, 2014. С. 39-41.
12. Громов В.А. Влияние масштабируемости физических нагрузок на результативность студентов вузов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 44-50.
13. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Физическая культура студентов на уличных тренажерах // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности. Тамбов: Юком, 2014. С. 38-39.
14. Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г., Тяжельников И.В. Алгоритм организации физической культуры со студентами факультета военного обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 10-18.
15. Громов В.А. Готовность выпускников университета к продолжению занятий спортивными единоборствами // Научный альманах. 2016. № 1-2 (15). С. 116-119.
16. Громов В.А., Джин Е., Ившин В.Л. Межпредметный индивидуальный подход // Научный альманах. 2016. № 9-1 (23). С. 240-243.