

средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд. Спорт – это сжатая модель жизни. В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой природы. Он, более чем другие виды деятельности, формирует разносторонние адаптационные возможности человека, связан с вскрытием человеческих резервов, выявлением максимальных возможностей человека. Именно поэтому спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения.

И еще, занятия спортом увеличивают количество позитивных людей на планете. Ведь во время физических нагрузок организм человека вырабатывает «гормоны счастья». И, как результат, занимающиеся спортом меньше подвержены унынию и депрессиям.

**Список литературы**

1. Ибатуллина Н. Спорт, как средство воспитания. [Электронный ресурс]: URL: <http://rodnulechka.ru/psikhologiya/sport-kak-sredstvo-vospitaniya>
2. Спорт это средство воспитания и развития личности. [Электронный ресурс]: URL: [http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport is means of education and personal development](http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport%20is%20means%20of%20education%20and%20personal%20development)
3. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.family-life.narod.ru/Page3-1-2.htm>

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Лепилкина В.А., Юдина Н.М., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия, [viktoria-lamia-pobeda@mail.ru](mailto:viktoria-lamia-pobeda@mail.ru)*

Социально-экономические преобразования, произошедшие в последние 15-20 лет в нашей стране, а также недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения обуславливают системное ухудшение состояния здоровья, рост заболеваемости и смертности населения, в том числе детей, подростков и учащейся молодежи. В условиях рыночных отношений, когда на первый план выходят цели развития производства и получения прибыли, неизбежно дальнейшее ухудшение состояния здоровья населения. Любому общественному кризису: политическому, экономическому, социальному, сопутствует длительное состояние дезадаптации личности, что характерно в настоящее время для нашей страны. В связи с низкими стартовыми возможностями вхождения в рыночные отношения происходит эксплуатация наиболее доступного ресурса, а именно у студенческой молодежи – здоровья т.к. ряд вредных привычек она начинает приобретать, будучи школьником и не может избавиться в течение всей своей жизни [1]. Проблема изучения социальных и педагогических факторов здоровья, отношения студенческой молодежи к своему здоровью является на сегодняшний день актуальной.

Целью нашей работы является метод анкетирования – выявление ответов на основные вопросы, а именно понимает и ценит ли студент свое здоровье и если есть вредные привычки то, что они значат для него (престиж, необходимость, потребность, стиль жизни и т.д.)

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Было проведено

анкетирование, где 65% студентов понимают значение здоровья, 25% понимают, но считают бесполезно бороться с вредными привычками и 10% считают, что без вредных привычек никуда и здоровье это «генетический дар». На вопросы анкеты по вредным привычкам было выявлено, что основная масса студентов в своем возрасте 18-21 год имеют вредные привычки, а это 78% потому, что испытывают потребность, а остальные 22% до сих пор считают, что это их стиль жизни и это модно.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что студенческая молодежь в значительной степени понимает значение здоровья. Потребность к вредным привычкам, скорее всего, свидетельствует о недостаточном понимании студенческой молодежи негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и отсутствие грамотного медицинского обслуживания.

Поведение студентов в значительной степени определяется социальными и культурными обстоятельствами, влияние которых не всегда действует однозначно и всегда положительно. Это также необходимо учитывать при организации и проведении дальнейших исследований.

**Список литературы**

1. Федоров А.И. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Капустина // Физическая культура. 2007. №3. С. 31-33.

**РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

Макушентева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Ребро И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), [makushentseva@mail.ru](mailto:makushentseva@mail.ru)*

Специалисты в области спортивной медицины и врачебного контроля в настоящее время предлагают следующее определение: фитнес – это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [3]. Анализ педагогической литературы показал, что наиболее успешно в настоящее время на занятиях физической культурой применяются следующие фитнес-технологии: аэробика, пилатес, фитнес-йога. Положительное влияние применения аэробики выражается в достоверном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся, а также снижении количества пропусков занятий по физической культуре у студенток. Эффективность применения системы пилатеса на занятиях физической культурой способствует повышению мотивации у студенток к этим занятиям, поднимает у них эмоциональный фон, облегчает овладение техникой выполнения упражнений, обеспечивает улучшение физической подготовленности и способствует большей эффективности и интенсификации учебного процесса. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний[2]. Возможность применения упражнений йоги в занятиях со студентками медицинских групп, имеющих функциональные нарушения позвоночника также существует. Также используются упражнения йоги для работы со специальными медицинскими группами и отмечено улучшения деятельности сердечно-сосуди-

стой, дыхательной и пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата, а также положительное влияние фитнес-йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Одновременно с улучшением физического здоровья в рамках занятий по физической культуре может также решаться задача развития креативности студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Одновременно с улучшением физического здоровья в рамках занятий по физической культуре может также решаться задача развития креативности студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Одновременно с улучшением физического здоровья в рамках занятий по физической культуре может также решаться задача развития креативности студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие.

#### Список литературы

1. Кушнарева Т.В. Фитнес-технологии как средство развития креативности студентов в рамках занятий физической культурой / Кушнарева Т.В., Макарова Н.О. // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: матер. III студ. междунар. науч. конф. (22-24 апр. 2014 г.) / ФГБОУ ВПО "Иркутский гос. технич. ун-вер." в г. Иркутске. - Иркутск, 2014. С. 95-98.
2. Макушенцева В.С. Пилатес как средство развития физических возможностей / Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Ребро И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 78.
3. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С.Д. Руненко. М.: «Советский спорт», 2005. 64 с.

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА КРОВЬ И НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ

Мельникова Н.В., Егорычева Е.В.,  
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
NadyaMel\_95@mail.ru*

Сердце – главный центр кровеносной системы, работающий по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки размеры и масса сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом: увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в резуль-

тате чего повышается кислородная емкость крови; повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов; ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови. У тренированных людей количество эритроцитов (красные кровяные тельца) с 4,5-5 млн. в 1 мм<sup>3</sup> крови до 6 млн. Эритроциты – переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам. У тренированных людей увеличивается и количество лимфоцитов – белых кровяных телец. Лимфоциты вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме. Увеличение количества лимфоцитов – одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличивается защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже болеют, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят инфекционные болезни [3].

Важным показателем работоспособности сердца является систолический объем крови (СО) - количество крови, выталкиваемое одним желудочком сердца в сосудистое русло при одном сокращении. Показатели систолического объема сердца у тренированного человека гораздо выше и при мышечной работе, и в покое, чем у нетренированных людей.

Другими информативными показателем работоспособности сердца является число сердечных сокращений (ЧСС). В процессе спортивной тренировки ЧСС в покое и во время физической нагрузки со временем становится реже за счет увеличения мощности каждого сердечного сокращения. Объясняется это тем, что сердце нетренированного человека для обеспечения необходимого минутного объема крови (количество крови, выбрасываемое одним желудочком сердца в течение минуты) вынуждено сокращаться с большей частотой, так как у него меньше систолический объем. Сердце тренированного человека более часто пронизано кровеносными сосудами, в таком сердце лучше осуществляется питание мышечной ткани, и работоспособность сердца успевает восстановиться в паузах сердечного цикла. Схематично сердечный цикл можно разделить на 3 фазы: систола предсердий (0,1 с), систола желудочков (0,3 с) и общая пауза (0,4 с). Даже если условно принять, что эти части равны по времени, то пауза отдыха у нетренированного человека при ЧСС 80 уд./мин будет равна 0,25 с, а у тренированного при ЧСС 60 уд./мин пауза отдыха увеличивается до 0,33 с. Значит, сердце тренированного человека в каждом цикле своей работы имеет больше времени для отдыха и восстановления [1].

Кровяное давление – давление крови внутри кровеносных сосудов на их стенки. Измеряют кровяное давление в плечевой артерии, поэтому его называют артериальное давление (АД), которое является весьма информативным показателем состояния сердечно-сосудистой системы и всего организма. Различают максимальное (систолическое) АД, которое создается при систоле (сокращении) левого желудочка сердца, и минимальное (диастолическое) АД, которое отмечается в момент его диастолы (расслабления). Пульсовое давление (пульсовая амплитуда) разница между максимальным и минимальным АД. Давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). В норме для студенческого возраста в покое максимальное АД находится в пределах 100-130; минимальное – 65-85, пульсовое давление – 40-45 мм рт. ст.