

на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение его к занятиям активной физической культурой. И именно физическая активность должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового стиля жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил [5]. Это означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебного процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий – это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой [1].

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Учитывая высокую заболеваемость студентов, особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия, проводимые вне учебного процесса, сделают возможным сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры на основе естественных факторов природы.

Решающим в воспитании культуры здоровья студентов должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своём здоровье, вооружение знаниями и способностями составлять спортивно-оздоровительные программы.

Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей, соответствующей им деятельности и сопровождающих её переживаний. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше [2].

Список литературы

1. Егорычева Е.В. Важные моменты формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, Э.Е. Любавичева, Д.И. Мазина // Восток – Россия – Запад. Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: матер. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 350-летию города Иркутска (13-14 сент. 2011 г.) / Иркутский филиал Рос. гос. ун-та физической культуры, спорта, молодёжи и туризма [и др.]. Иркутск, 2011. Т. 3. С. 164-167.
2. Деменко А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205.
3. Культура здоровья [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: http://www.tolokonin.ru/library/my_monography/kultura_zdorovia
4. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов. М.: Медицина, 1996. 413 с.
5. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.

6. Егорычева Е.В. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. (1 июля 2011 г.) / ФГБОУ ВПО "Ставропольский гос. ун-т". Ставрополь, 2011. С. 49-51.

УТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКЕ

Гордеева Е.В., Тумашик И.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
elena-kawai@rambler.ru*

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии. Что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Физический труд — это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов.

Интеллектуальная деятельность — это труд, объединяющий работы, связанные с приемом и переработкой информации, требующий напряжения внимания, памяти, активизации процессов мышления.

Так как умственный труд происходит без физических нагрузок, то это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия.

Например, экзамены – определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности. Резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день студентам удается побывать на свежем воздухе, нарушается режим сна. Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению и страху. Так при опросе студентов было установлено, что 66,5 % из них испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 83, 4% плохо спали накануне.

Увеличение активности мозга за счет снижения функционального состояния здоровья довольно негативно для организма и зачастую оказывает долговременное неблагоприятное последствие. При регулярном переутомлении нервной системы возникают: чувство усталости уже до начала работы, а так же отсутствие интереса к ней, появляется повышенная раздражительность, апатия, головокружение, снижение аппетита и головная боль, а от состояния здоровья студентов зависят их успехи в учебе (и на экзаменах).

Для того, чтобы мозг нормально функционировал нужно, чтобы к нему поступали импульсы от всех систем организма, половину массы мозга составляют мышцы. Движения этих мышц создают невероятное количество нервных импульсов, они обогащают мозг потоком ощущений, поддерживают его в нормаль-

ном рабочем состоянии. Становится ясно, почему умственная работоспособность зависит от общего состояния здоровья, и огромную роль, в этом играет физическая культура. Спорт и физкультура имеют огромное влияние в формировании и воспитании личности студента, поэтому активно используются в процессе обучения. В частности, интенсификация учебного процесса активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, протекающую при возрастающих умственных и эмоциональных нагрузках [1].

Снимать нервно-психическое напряжение организма помогают регулярные занятия физкультурой, эта систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной умственной работе.

Согласно современным требованиям, при подготовке специалистов высшей школы должна быть такая организация труда студентов, когда необходимо более глубоко учитывать их восприятие новой информации, средства и методы повышения умственной работоспособности. Задача вуза - воспитать у студентов желание понять и укрепить свой организм, что требует постоянной и систематической работы [2].

Список литературы

1. Шамшина Н.В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указание / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А., Гаврилова. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. 40 с.
2. Соловьёв В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 8. С. 69-72.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЛИШНИЙ ВЕС

Гордобаева О.С., Загвоздин М.А., Мусина С.В.
 Волжский политехнический институт (филиал)
 Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
 oksano4kagordobaeva@mail.ru

Здоровье непосредственно влияет на многие факторы нашей как социально-общественной, так и личной жизни. И ни для кого не секрет, что плохое отношение студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни влечёт за собой негативные последствия.

При обучении в вузе, особенно в начальный период, режим жизни студентов очень шаток и неустойчив. По-инному говоря, студент часто испытывает стрессы и умственные перенагрузки, замечено значительное нарушение системы питания (у многих есть привычка заедать стресс) и режима дня. Многие проведённые исследования показывают, что среди студентов популярен именно западный стиль питания, который представляет собой однообразность, насыщенность животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками и почти у 70% студентов отмечается низкая физическая активность. Игнорирование физической культуры, малоподвижный образ жизни, переизбыток, психологическая неорганизованность, непривычные умственно-эмоциональные нагрузки – все эти факторы, разумеется, влекут за собой группу заболеваний. И в эту группу входят не только распространённые болезни обмена веществ, но и отклонения в массе тела.

Для выявления студентов, имеющих отклонения массы тела от принятой нормы, было проведено исследование, в котором приняли участие студенты I-го и II-го курсов Волжского политехнического института. Результаты показали, что у 33% студентов

существует отклонение массы тела от нормы, т.е. это значит, что практически у каждого третьего студента масса тела или превышает норму для данного возраста, или же находится за нижней её границей [1].

Основной причиной низкой двигательной активности у студентов данной категории является несформированность привычки, поскольку на протяжении школьного периода им мешал лишний вес. Если у детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека проявляется только на основе сознательного побуждения. Именно в учебной деятельности необходимо создать осознанные устойчивые мотивы. Таким образом, в физической деятельности у студентов с лишним весом принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации.

Нами был проведен эксперимент со студентами, имеющими отклонения в массе тела. В течение учебного года велись специальные занятия, направленные на уменьшение массы тела. Целью проведенного исследования было определение способов мотивации студентов к занятиям физической культурой. Следует отметить, что физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов; мотивы, связанные с перспективой (стремление к самосовершенствованию), а именно: коррекция фигуры, желание быть не хуже других, развитие физических качеств, быть привлекательным для противоположного пола, желание быть готовым к службе в армии.

Мы считаем, что непосредственно в физическом воспитании студентов необходимо формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физкультуре с помощью теоретической подготовки. Поскольку знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы и являются одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов [4].

Поэтому правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности [3].

Список литературы

1. Условия формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями у студентов с отклонениями в массе тела / Кононова Д.М., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3883.pdf>
2. Актуальные проблемы здоровья студентов. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/4395.pdf>
3. Егорычева Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Современные исследования социальных проблем. 2010. №4. С. 57-62.
4. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. 2012. Вып. № 360.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОСВОБОЖДЕНИЕ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Гришина Е.И., Гудков А.А.

Поволжский государственный университет сервиса,
 Тольятти, Россия, tonyg.ya@yandex.ru

Общезвестно, что процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок, во время которых организм развивался и приспособлялся к условиям жизни. Исследования показывают, что человеческий организм запрограммирован на необходимость постоянного движения и роста физической