

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. указания / 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-иному 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

активности, нагрузки на организм и повышения его выносливости [1].

Чтобы управлять своим организмом и поддерживать его в хорошей физической форме, необходимо понимать смыслы физической нагрузки. Например, из энциклопедии [2] известно, что:

«Физическая нагрузка – это степень интенсивности и продолжительность мышечной работы», которая характеризует величину энергетических затрат всего организма, в котором отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям. Это проявляется в виде различного рода болезней. Например, снижается иммунитет и происходит нарушение обмена веществ, что является причиной многих заболеваний. Поэтому. Считается, что физическая нагрузка позволяет с помощью тренировок, увеличить тонус мышц и избавиться от стрессовых состояний или снижения выносливости организма в целом.

Проанализируем, что же происходит в нашем организме под действием физических нагрузок и как они влияют на отдельные части человеческой системы.

Физические нагрузки можно классифицировать по видам: аэробные, анаэробные и смешанные нагрузки. Каждый из этих видов предназначен для достижения различных целей в физическом оздоровлении организма.

Прежде всего, физические нагрузки воздействуют на опорно-двигательный аппарат. Под их действием активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, а также регулируются деятельность и других органов за счет улучшения обмена веществ. Благодаря силовым нагрузкам укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка, создаются комфортные условия для деятельности внутренних органов. При нагрузках для улучшения сердечно-сосудистой системы следует укреплять сердечную мышцу и легкие, чтобы обеспечивалась своевременная доставка кислорода и питательных веществ. Дополнительные физические упражнения на растягивание и гибкость мышц способствуют сохранению их эластичности, и обеспечивают профилактику травм опорно-двигательного аппарата, в результате

чего замедляется процесс старения всего человеческого организма.

Рассмотрим, какое действие на организм оказывают физические нагрузки различной направленности. Будем анализировать те нагрузки, которые оказывают воздействие, в основном, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это аэробные нагрузки, они должны выполняться непрерывно, на протяжении не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся упражнения циклического характера, доступные большинству людей разного возраста. Это, например, ходьба, бег, лыжи, велосипед, плавание, гребля. Под их действием в организме повышается способность усваивать кислород, в результате чего стенки сосудов становятся более эластичными, и снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Продолжительные по времени нагрузки сжигают большое количество калорий, препятствуя набору лишнего веса в организме. На основе всего выше изложенного, становится очевидным, что физические нагрузки можно рассматривать как универсальное лекарство, которое устраняет причины возникновения различных заболеваний.

Современные условия жизни привели к резкому уменьшению двигательной активности, которое вызвано комфортностью условий жизни и другими последствиями научно-технического прогресса. Проведенный опрос среди студентов своей группы (рис.1) показал, что большинство (33,4%) связывают снижение физических нагрузок с необходимостью поиска постоянной подработки, что формирует причину нехватки личного времени для занятий спортом (19,5%), а появлением мобильных устройств, планшетов и Интернет (21,25), что также отнимает значительное время на общение.

В то же время, 23,5% в качестве причины снижения физических нагрузок на организм, называют отсутствие денежных средств (15,3%) на экипировку и посещение секции и бассейна (8,2%). В результате, эти же опрошенные студенты (рис.2) отмечают незначительное увеличение веса (9,7%), повышение сонливости (44,2%), признаки хронической усталости (26,5%), депрессивное состояние (19,6%).

Анализ причин снижения физической нагрузки среди студентов группы, %



Рис. 1. Анализ причин снижения физической нагрузки у студентов

Следствие снижения физических нагрузок на организм

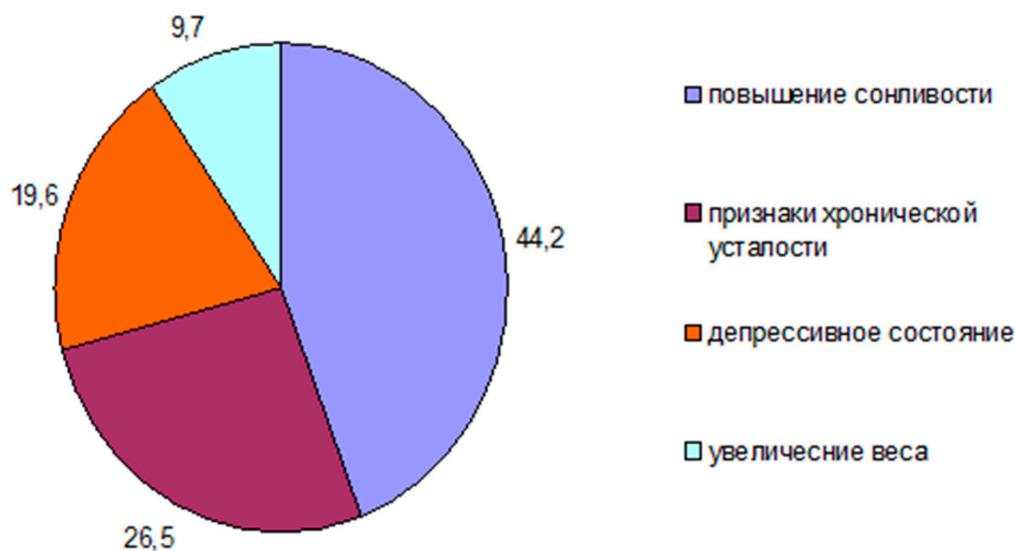


Рис. 2. Результаты снижения физической нагрузки на организм

Чтобы снизить негативные воздействия на человеческий организм от недостаточности физических нагрузок, мы предлагаем к обсуждению специально продуманный и разработанный комплекс нетрудных физических упражнений. Их можно рекомендовать как для занятий индивидуально, так и выполнения на уроках физической культуры для тех студентов, которые уже состоят на учете у врача по различным заболеваниям и представляют собой группу риска.

Рассмотрим два простых вида общепринятой физической нагрузки на организм. Это физические упражнения и ходьба.

Первый тип: гимнастические упражнения. Эти упражнения можно выполнять в различных положениях: сидя на стуле, лежа на коврик для физических нагрузок, на специальном тренажере. Обычно, предлагаемые упражнения имеют целенаправленное воздействие на различные группы мышц и позволяют укрепить осанку человека, связочный аппарат, подвижность в суставах. Также, эти физические нагрузки

совершенствуют координацию движений, снимают мышечное напряжение и способствуют выравниванию дыхания, что особенно важно, так как дыхательные упражнения, направленные на расслаблении мышц, оказывают и общее оздоровительное действие. К тому же, положительное воздействие на организм в целом оказывает и формирование навыков управления своим дыханием.

Второй тип: ходьба. Заметим, что ее преимущества в том, что ходьба является привычной и естественной формой мышечной деятельности. Причем, при кажущейся простоте действия, в нее включаются мышцы не только рук или ног, но и туловища. Также, преимуществом является и то, что ходьба является наименее затратной и наиболее доступной, причем, легко дозируемой формой физической нагрузки.

Ниже предложена схема оздоровительной ходьбы (таблица), которая рекомендуется тем группам студентов, которые имеют освобождение от занятий физической культурой в вузе.

Схема оздоровительной ходьбы для студентов вуза

Неделя занятий	Рекомендуемые параметры	Отчет о занятии	Выводы
Первая	ежедневные прогулки в течение 30-45 минут в среднем темпе	Контроль времени, дыхания, маршрут	Средний темп движения. 90-100 шагов в минуту
Вторая	ежедневные прогулки в течение 45-60 минут в среднем темпе	Контроль времени, дыхания, маршрут	Средний темп движения. 90-100 шагов в минуту
Третья	ходьба на 4 километра со скоростью 4 километра в час. Затраты времени 60 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут	Средний темп движения. 90-100 шагов в минуту
Четвертая	ходьба на 4 километра со скоростью 4 километра в час. Затраты времени 60 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Пятая	ходьба на 5 километров за 1 час 20 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Средний темп движения. 90-100 шагов в минуту
Шестая	ходьба на 5 километров за 1 час 20 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Средний темп движения. 90-100 шагов в минуту
Седьмая	ходьба на 5 километров за 1 час	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Восьмая	ходьба на 6 километров за 1 час 20 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту

Окончание табл.

Девятая	ходьба на 6 километров за 1 час 10 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Десятая	ходьба на 7 километров за 1 час 20	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Одиннадцатая	прогулка в течение 45 минут в спокойном темпе	Контрольные измерения. Добавление индивиду- альных нагрузок само- стоятельно.	Анализ показателей. Построение графика нагрузок

Как показывает анализ информации, представленной в таблице, в таком виде занятий имеются несомненные преимущества:

1. Занимающийся незначительной физической нагрузкой проводит время, отведенное под занятия на свежем воздухе, обогащая организм кислородом.

2. Происходит постепенное естественное «втягивание» в потребность движения с использованием самоконтроля нагрузок.

3. Начиная с седьмой по десятую неделю занятий, формируется активное повышение нагрузки на организм, фиксируемой графически.

4. На одиннадцатой неделе происходит повторение цикла и анализ достигнутых результатов.

Обычно, состояние здоровья при таких физических нагрузках становится лучше. Анкетирование показало, что динамику улучшения состояния здоровья отметили (86,3%) студенты, среди всех, занимающихся по предложенной методике.

Список литературы

1. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.champio.ru/vliyanie_sporta_na_serdechno-sosudistu.

2. Физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body/.

3. Википедия. [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.wiki.uspi.ru.

4. Рекомендации по физической нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.bibliofond.ru/view.aspx?id=517541.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Давыдов А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мусина С.В.

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

Наибольшая ценность человека – это его здоровье. Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус[2].

Контроль собственного самочувствия и состояния здоровья в целом является обязательным при регулярных физических тренировках. Самый подходящий вид самоконтроля при таких упражнениях – заполнение особого дневника. Показатели самоконтроля можно условно разбить на две части: на объективные и субъективные. Объективными показателями самоконтроля – это влияние тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы и всего организма человека. К субъективным показателям относят самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, а также положительные и отрицательные

эмоции. После занятий физкультурой человек должен быть бодрым и в хорошем настроении, не должно быть головной боли или переутомления. При ощущении сильного дискомфорта стоит немедленно прекратить занятия и проконсультироваться у специалистов. Как правило, при регулярных физических тренировках хороший сон, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после сна. Нагрузки при упражнениях должны соответствовать физической тренированности и возрасту.

Систематическое заполнение дневника позволяет определить плодотворность занятий, средства и методы, оптимальное планирование объема и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует фиксировать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Также очень важно выполнить оценку функций органов дыхания. Необходимо не забывать, что при выполнении физических нагрузок резко увеличивается потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки.

Перед началом самостоятельных занятий, нужно проконсультироваться и получить рекомендации у участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере. После этого можно выбрать для себя наиболее полезные и эффективные виды упражнений, руководствуясь методической литературой, советами врачей или специалистов по физкультуре. Занятия должны проходить регулярно, при этом нужно стараться их не пропускать. Необходимо систематическое наблюдение за собственным самочувствием, тщательно фиксировать все происходящие в организме изменения, до и после физических упражнений. Поэтому нужно проводить диагностику или самодиагностику, если возможно. При её проведении отмечаются объективные показатели самоконтроля, такие как артериальное давление, частота сердцебиения, дыхание, вес, антропометрические данные. Тренированность занимающегося также определяется диагностикой.

Для диагностики состояния организма есть множество критериев и тестовых упражнений. Однако, даже пользуясь всеми данными методами самоконтроля, человеку не обойтись без врачебного и педагогического контроля. Поэтому их нужно включить как подпункт самоконтроля. Определить состояние здоровья и оценить физическое развитие может врач на обследовании, также он сможет выявить уровень физической подготовленности.

Список литературы

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

2. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Известия ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и