

- участие в процессе, внимание при котором сконцентрировано не на результате деятельности, а на самом процессе;

- получение отдыха, хорошего настроения[3].

Список литературы

1. Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / ТИПКФ 2004
2. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater – Вестник высшей школы. 2013. № 3.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. ГРМО. 2005.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, ПОЛУЧАЕМЫЙ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, fu-nah@bk.ru

Жизнь студента диктует свои условия – постоянные стрессы, большие объемы информации, часто нерегулярное питание и недостаток сна. Все это не только серьезно понижает уровень иммунитета, но и может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Вот почему так важно уделять внимание тренировке выносливости. Первоочередную роль в этом процессе играет адекватная физическая нагрузка.

Курс физической культуры разрабатывается таким образом, чтобы обеспечить оптимальные физические нагрузки для студента. Все, что выходит за рамки соответствующих тренировочных нагрузок (минимальная нагрузка и сверхнагрузка), считается неэффективным для поддержания здоровья.

Оптимальная нагрузка же дает максимальный оздоровительный эффект и считается наиболее полезной для людей, которые занимаются спортом на непрофессиональном уровне. Поэтому занятия физической культурой в вузах предполагают наиболее благоприятный уровень физической нагрузки, как по интенсивности, так и по продолжительности и частоте.

Программа разрабатывается с учетом режима (интенсивные умственные нагрузки) и возраста (17–25 лет), но может быть откорректирована индивидуально по рекомендации врача. В основную программу включены все типы нужных для тренировки выносливости упражнений:

1. Аэробные (кардио) – развивают общую выносливость организма. К ним относят бег, бег на месте, плавание, баскетбол и другие.
2. Анаэробные упражнения повышают силовую выносливость. К ним относят все силовые упражнения, в том числе и работу на тренажерах.
3. Циклические аэробно-анаэробные – развивают как общую, так и скоростную выносливость. К ним относят циклы тренировок с чередованием силовых упражнений и кардионагрузок.

В комплексе эти упражнения наиболее эффективно влияют на общее состояние организма. Но оздоровительный эффект от аэробных и анаэробных упражнений разнится.

Рассмотрим влияние на организм студентов именно аэробных нагрузок. Основными видами таких упражнений в курсе физической культуры вузов являются бег и ходьба. Благодаря их использованию в процессе тренировок, направленных на развитие аэробных способностей человека:

- укрепляется сердечная мышца, увеличивается интенсивность кровотока и улучшается общее со-

стояние сердечнососудистой системы. Это повышает устойчивость организма к различным видам стресса и является профилактикой сердечных болезней, в том числе инфаркта, который в последние годы стал нередким и среди молодежи.

- возрастает объем легких и объем крови, в результате улучшается транспорт кислорода к органам. За счет этого человек меньше утомляется, а организм способен быстрее восстанавливать силы.

- происходит профилактика расстройств внутренних органов, в том числе системы пищеварения. Что немаловажно для студентов, которые часто не соблюдают режим питания.

Физические нагрузки крайне важны для общего состояния организма. Студентам, которые ведут в основном сидячий образ жизни, они особо необходимы. В комплексе со здоровыми привычками плановые занятия физкультурой не только помогут пройти сложный период обучения без серьезных заболеваний, но и заложить основу для дальнейшей здоровой жизни.

Формирование физической культуры личности человека немыслимо без умения рационально корректировать своё состояние средствами физической культуры и двигательной деятельности. Под воздействием физической тренировки, в том числе и аэробной направленности, происходит неспецифическая адаптация организма человека к разнообразным проявлениям факторов внешней среды[1].

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Современные исследования социальных проблем. 2010. № 4. С. 57–62.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОВ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, fu-nah@bk.ru

Период учебы в вузе – один из наиболее трудных в жизни человека. Интенсивный умственный труд наряду с постоянными стрессовыми состояниями и отсутствием двигательной активности (гипокинезией) приводит к умственному утомлению, которое знакомо многим студентам. Признаки умственного утомления:

1. Общее снижение работоспособности.
2. Невозможность сконцентрироваться.
3. Замедление мышления.
4. Низкий уровень усваиваемой информации.
5. Высокий процент ошибок.

При этом возникновение утомления напрямую связано со спецификой деятельности. Ему способствуют однотипная поза при работе, напряжение отдельной группы мышц (например, мышц спины), работа без перерывов и длительная концентрация на сложных многоступенчатых задачах. Постоянно возникающее переутомление может перерасти в хроническое состояние, которое крайне опасно для здоровья. Оно может вызывать осложнения в работе сердца, повышает риск возникновения инфарктов и инсультов, ослабляет общий иммунитет и сопротивляемость тяжелым инфекционным болезням. Кроме этого, хроническое переутомление пагубно влияет на интеллектуальные способности человека, иногда приводит к полной невосприимчивости новой информации и даже психическим расстройствам.

Еще в 60-х годах XX века учеными было доказано, что между физическим и умственным состоянием че-