

- 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-

ловека есть прямая связь. Так, небольшая физическая нагрузка (будь то прогулка или небольшой комплекс упражнений) помогает эффективнее отдыхать во время перерывов в интеллектуальной работе. С чем же это связано? В первую очередь, движение способствует ускорению всех процессов в организме – активизируется работа внутренних органов, происходит приток крови к мозгу, что улучшает его работу, сама кровь лучше насыщается кислородом, нервные импульсы от задействованных в тренировке мышц активизируют работу нервной системы. Неудивительно, что даже после небольшой разминки человек чувствует себя отдохнувшим. Однако ключевую роль в способности эффективно и долго заниматься интеллектуальным трудом играют систематические физические нагрузки. В отличие от периодических разминок, которые дают моментальный, но поверхностный результат, они повышают общую выносливость организма. Регулярные тренировки позволяют:

1. Решить проблемы со сном и в принципе лучше выспаться за меньшее время. Особенно актуально для студентов, у которых на сон нередко остается всего пару часов.

2. Быстрее восстанавливать силы.

3. Повышать стрессоустойчивость организма. Физическая активность позволяет раскрепостить мышцы и активизировать нервную систему.

4. Улучшать способность концентрироваться и усваивать информацию. Эти качества связаны с общей выносливостью организма, которую развивают тренировки.

5. Быстрее переключаться с одной задачи на другую и держать в голове сразу несколько задач. Учеными США (впервые Фредом Гейджем) доказано, что физические нагрузки способны увеличить количество нейронов в мозге.

6. Укреплять уверенность в себе и целеустремленность. Человек, постоянно занимающийся спортом и преодолевающий определенный физический дискомфорт, проще справляется с трудностями в жизни.

7. Устранять головные боли, вызванные кислородным голоданием мозга или переутомлением зрительного центра.

Важно, чтобы физические нагрузки были сбалансированы и оптимальны, например сверхнагрузка, может привести даже к ухудшению здоровья. Объективный факт, что занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей человека, его физическую и эмоциональную устойчивость, снижают уровень заболеваемости, обеспечивают высокую интенсивность и индивидуальную производительность труда, а также ускоряют процесс вработываемости на учебных занятиях, а впоследствии и на рабочем месте[1].

Список литературы

1. Шлемова, М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2012. № 11 (98). С. 167-169.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Мазырина А.М., Егорычева Е.В.,
Чернышова И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
mazyrina1995@mail.ru*

Здоровый образ жизни является основным элементом культуры современного человека. В нашем се-

годняшнем мире актуальны такие задачи физического воспитания молодежи, как укрепление и сохранение здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Эффективность решения этих задач напрямую зависит от степени развития личного отношения каждого человека к своему здоровью. Понимание и осознание феноменов здоровья и здорового образа жизни формируют фундамент, на котором должно строиться поведение человека. Здоровый образ жизни студента определяется его ценностными ориентациями, мировоззрением, нравственным и социальным опытом. Уверенность в себе, хорошее самочувствие, волевая устойчивость – все это признаки психологического здоровья студента. Повышение работоспособности, высокое качество здоровья, снижение заболеваемости, отличный иммунитет являются функциональными проявлениями здорового образа жизни. Также мы можем увидеть здоровый образ жизни по поведению человека, он проявляется в хорошем настроении, полноценном отдыхе, жизненной энергии.

От рождения человеку дается здоровье, которым при взрослении не все дорожат, неправильно используют этот дар природы. Тем самым человек нарушает основной закон природы – гармонию. Личность изменяется в течение жизни, поэтому с детства у ребенка нужно формировать правильное отношение к себе и своему здоровью. Процесс формирования ценностного отношения к здоровью человека имеет большое значение, так как в последнее время потеряна связь поколений в передаче культурно-оздоровительных и духовно-нравственных традиций. Нарушение законов природы ведет к разрушению здоровья.

Сейчас студенты получают очень большое количество информации, которое с каждым годом становится еще больше. Поэтому студентам все больше времени приходится проводить в учебных заведениях, сидя на лекциях, дома – за компьютером, выполняя рефераты, семестровые, курсовые. Все это провоцирует организм к малоподвижному образу жизни и к ограничению занятиями физическими упражнениями, что может привести к различным заболеваниям студента. Известно, что количество заболеваний среди студентов увеличивается за время их обучения в 2-3 раза. А 80-90 % от общего числа студентов имеют нарушение осанки. Но всему этому есть противодействие – это физическая культура и спорт, которые способствуют укреплению здоровья, улучшению всестороннего развития, снижению утомляемости, улучшению трудоспособности, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям за период обучения в учебном заведении. В высших учебных заведениях должны существовать программы по физическому воспитанию в виде спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами во внеучебное время, целью которых является компенсация нехватки занятий физическими упражнениями.

Целью формирования физической культуры студента является понимание им ценностного отношения к здоровью. Призывом к выполнению упражнений будет являться собственная мотивация. Тем самым формируется психологическое здоровье, которое способствует достижению, как личных целей, так и общественных целей. Для воспитания ответственного отношения к собственному здоровью необходимо повышать интерес к занятиям спортивной деятельностью, подготавливать молодежь к самостоятельной организации спортивной деятельности [2]. Только систематически занимаясь спортом, можно улучшить свое физическое состояние. Все это зависит от самого человека и его воспитания. Если студент будет сам заниматься физическими упражнениями вне учебных