

причиной более серьезных медицинских проблем, таких как артрит, диабет, плоскостопие, нервные расстройства и расстройства циркуляции крови, различные патологии позвоночника.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравновешивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинается нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная). В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налились свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений – плоскостопие.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Но конечно, основой профилактики плоскостопия является физическая нагрузка на весь организм. Кроме того, необходимы специальная гимнастика и массаж, укрепляющий мышечно-связочную систему стопы. В начале занятий по ЛФК желательно использовать только два исходных положения: сидя и лежа, так как в таком случае нагрузка на стопу минимальная. Лечебная физкультура основана на супинации стоп с их одновременным сгибанием. Если упражнения выполняются из исходного положения, стоя, то носки стоп должны быть вместе, а пятки наоборот разведены в стороны. ЛФК включает в себя различные упражнения со специальными приспособлениями, с подъемом на носки, ходьбу.

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для всех, страдающих плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

В исходном положении сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

Исходное положение – сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп; 4. Приведение стоп внутрь; 5. Кружение стопами внутрь;

6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной); 7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш; 8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку; 9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик; 10. Исходное положение - стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение; 11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы; 12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы; 13. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз [2].

Список литературы

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие. М.: Владос-пресс, 2010. 389 с.

2. Профилактика плоскостопия у студентов на занятиях физической культурой в вузе / Мусина С.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В. // Молодые ученые – науке о физической культуре и спорте: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. (г. Череповец, 23 дек.

2011 г.) / ФГБОУ ВПО «Череповецкий гос. ун-т». Череповец, 2012. С. 83-84.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Оболонский А.В., Егорычева Е.В.,
Чернышева И.В., Шлемова М.В.

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

Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль [2]. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на психологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах так же являются:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всесто-

роннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

3. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

К сожалению, в современных вузах на недостаточность воспитательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностных установок на здоровый образ жизни в среде учащейся молодежи указывает тот факт, что большой процент студентов мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств массовой информации – газет, телевидения, интернета и др., т.е. пассивных средств физического воспитания [1]. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике – в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, как старшие школьники, так и студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменом.

Можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Список литературы

1. Калашников, А.Ф. Физическая культура / А.Ф. Калашников. Орел: ОРАГС, 2002.
2. Организация здорового образа жизни студентов при помощи педагогических технологий. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.conference-mepi.ru/4/4-7-Melnikova.html>

НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Сиваков И.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
sivakov.igor@gmail.com*

Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, обеспечивают высокую интенсивность и индивидуальную производительность труда, ускоряют процесс встраиваемости на учебных занятиях, а впоследствии и на рабочем месте. Все это подчеркивает важность для будущего специалиста уже в годы обучения позаботиться об обеспечении своей физической и психической готовности к напряженному профессиональному труду, поскольку физический потенциал человека может быть изменен под влиянием направленного применения средств физической культуры и спорта [1].

На работоспособность студентов оказывает влияние целый ряд факторов, приводящих к ее ухудшению. Среди этих факторов: необходимость творчески усваивать большой объем знаний, резкое отличие методов и организации обучения от школы, а также трудности, возникающие в связи с началом ведения студентами самостоятельного образа жизни. Нетрудно понять, что студенты младших курсов наиболее подвержены влиянию вышеперечисленных факторов, поскольку само по себе преодоление новизны учебной работы требует серьезных затрат сил организма. Такая резкая смена образа жизни может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением во-

левой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации.

Ещё одним фактором, влияющим на работоспособность студента, является перегрузка студента информацией, возникающая при изучении множества новых дисциплин, сложность которых постоянно возрастает. Самым сложным периодом студенческой жизни является экзаменационный период, который протекает в условиях критического перенапряжения, дефицита времени и повышенной ответственности. Кроме того, на работоспособности студентов отражаются многие объективные и субъективные факторы.

Кроме этого на работоспособность оказывают влияние и суточные биоритмы организма. Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций. Так, например, студенты-«жаворонки» наиболее работоспособны в первой половине дня. К вечеру же их работоспособность снижается. Нетрудно заметить, что биологический ритм такого типа студентов наилучшим образом приспособлен к социальному ритму ВУЗа. Студенты-«совы» же наиболее работоспособны в вечернее время, из-за чего, как правило, они поздно ложатся спать и не высыпаются. В первой половине дня, их работоспособность заметно снижена, наблюдается некоторая заторможенность. Очевидно, что студенты данного типа гораздо менее приспособлены к обучению на дневном отделении. Кроме рассмотренных выше двух типов студентов, выделяют также третий – аритмиков. Аритмики занимают промежуточное положение, однако, находятся ближе к первому.

Работоспособность студентов изменяется не только в течение дня, но и в течение недели. В начале учебной недели происходит встраивание, связанное со сменой режима выходного дня на режим учебного дня. Среда на неделе – период высокой и достаточно устойчивой работоспособности. В пятницу и субботу наблюдается спад работоспособности перед выходными. Подготовка и сдача семестровых и контрольных работ, зачетов и экзаменов могут вносить изменения в данный цикл.

При рассмотрении изменения работоспособности студентов в семестровом цикле легко можно заметить аналогии с недельным. Семестровый цикл также начинается с периода встраивания, длящегося, обычно, около трёх первых недель. После этого наступает достаточно длительный (2-3 месяца) период устойчивой работоспособности. С началом зачетной сессии нагрузка на студентов многократно возрастает, что, в сочетании с эмоциональными переживаниями, приводит к спаду работоспособности.

Список литературы

1. 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.
2. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие. / Под ред. Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сиваков И.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
sivakov.igor@gmail.com*

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания