

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](http://www.volpi.ru),  
[sivakov.igor@gmail.com](mailto: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 недели – 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](http://www.volpi.ru),  
[sivakov.igor@gmail.com](mailto:sivakov.igor@gmail.com)*

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