

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 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,
sivakov.igor@gmail.com*

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

страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека. Чтобы быть здоровым, чувствовать себя уверенно, и, как следствие, жить долго и счастливо, не мучаясь от многих болезней, человек должен уделять большое внимание себе и своему здоровью[1].

Большое значение в жизни людей имеет лечебная физкультура (ЛФК) при различных заболеваниях. При построении занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы учитывается, в первую очередь, степень тяжести заболевания и функциональное состояние больного. При тяжёлых заболеваниях, целью ЛФК является, главным образом, терапевтическое действие, достигаемое малоинтенсивными упражнениями в медленном темпе для мелких мышечных групп, а также дыхательными и упражнениями в расслаблении мышц.

При наступлении улучшений, физические упражнения начинают применять для восстановления работоспособности больного. Для этого увеличивают объёмы нагрузки, усложняя выполняемые упражнения и переходя к упражнениям средней и большой интенсивности. После окончания восстановления, физические упражнения применяют, главным образом, для поддержания достигнутых результатов и стимуляции других органов.

При организации занятий ЛФК уделяют выбору оптимальных дозировок физических нагрузок, для чего учитывают течение заболевания, уровень физической работоспособности, степень недостаточности кровообращения, способность к выполнению бытовых физических нагрузок и многое другое. Лечебная гимнастика, прежде всего, направлена на предупреждение осложнений, улучшение состояния больного. Правильно подобранные физические упражнения активизируют внесердечные факторы кровообращения, а счёт чего происходит облегчение работы сердца.

При атеросклерозе, действие ЛФК состоит в стимуляции обмена веществ, а также эндокринной и нервной систем. Специальные физические упражнения могут улучшить кровообращение в тех областях, где его нарушило повреждение сосудов. При стенокардии ЛФК применяют для восстановления нормальных сосудистых реакций при мышечных нагрузках, активизации обмена веществ, а также для адаптации больного к дальнейшим физическим нагрузкам.

ЛФК применяют также для реабилитации больных, перенёвших инфаркт миокарда. Реабилитация, в этом случае, проходит в три стадии. На первой стадии происходит адаптация к простейшим бытовым нагрузкам, а также мобилизация двигательной активности, для чего назначают лечебную гимнастику, дозированную ходьбу и массаж. На втором этапе происходит адаптация к более сложным бытовым и профессиональным физическим нагрузкам. К упражнениям, используемым на первой ступени, добавляют занятия на тренажёрах общего назначения, элементы спортивных игр и трудотерапию. На заключительном этапе целью ЛФК становится поддержание работоспособности и профилактика, для чего используют трудотерапию и физкультурно-оздоровительные гимнастические упражнения. При ишемической болезни сердца проводят тестирование для определения толерантности к физической нагрузке, по результатам которого больного причисляют к одному из четырёх

функциональных классов, для которых регламентирована физическая нагрузка.

Список литературы

1. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Амриалева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 203-204.
2. Александрова Л.И. Лечебная физическая культура и массаж / Л.И. Александрова, Н.О. Рожнова, М.Ю. Рожнов. Красноярск: Издательский центр Сибирского федерального университета, 2008.
3. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
4. <http://www.mordovnik.ru/osnmetlfr>

ВВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

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

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
sichyowa.nastya@yandex.ru*

С первого сентября 2014 года в России начал действовать указ о введении комплекса ГТО. ГТО расшифровывается как: «Готов к труду и обороне». Этот комплекс для всех граждан Российской Федерации является программным и нормативным корнем системы физического воспитания. Так же он определяет государственные требования к физической настроенности населения России, включающие виды испытаний, нормы, список знаний, навыков ведения здорового образа жизни.

Впервые комплекс «Готов к труду и обороне» появился еще в советском союзе в 1931 году. Он внес весомый вклад в развитие советского спорта. В течение шестидесяти лет как взрослые, так и дети сдавали нормативы ГТО и получали значки отличия – золотые, серебряные и бронзовые. Комплекс ГТО был не просто набором условий к физической подготовке, но и частью продуманной системы, направленной на становление личности, преданной своему Отечеству и готовой к выполнению гражданского долга.

В марте этого года президент Российской Федерации В.В. Путин определил задачу вернуть комплекс. Сейчас доказывать свою физическую подготовку должны ученики школ и студенты вузов, а результаты этого будут учитываться в высших учебных заведениях. Кроме того, сдачей показателей будет обязательна для работников государственных учреждений.

Смыслом введения комплекса ГТО является ничто иное, как увеличение результативности применения достижимости физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем формировании личности, развития гражданственности и любви к родине, усовершенствования особенности жизни граждан России.

Возрождение комплекса ГТО обуславливается тем, чтобы:

- увеличить количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- повысить степень физической настроенности, продолжительности жизни граждан;
- сформировать у граждан сознательных потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повысить общую степень знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, включая, с применением современных информационных технологий;
- модернизировать системы развития многочисленного детского, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях, в том числе путем повышения числа спортивных организаций.