

гии, однако когда, выйдя из стен вуза, мы окунемся в рабочую жизнь, на нас свалятся все проблемы, вот тогда то нам, и потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека обусловлена проявлением современности. И, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух, поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. В здоровом теле – здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и в работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно лишь занимаясь физической культурой и спортом [2]. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Здоровье определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный и социальный успех [1]. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Это наша жизнь и наш выбор, который мы должны сделать!

Список литературы

1. Бреус, Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Бреус Е.С., Мусина С.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 71-72.
2. Чернышева, И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С.97.
3. Чернышева, И.В. 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. - С. 117-119.
4. <http://student.zoomru.ru/fizra/rol-fizicheskoy-kultury-v-podgotovke/13065.125935.s4.html>

ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, ilia.galich.1994@mail.ru*

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот пси-

хологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом.

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. В последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студента, можно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это в дальнейшем, порой даже не заметно для самого студента, способствует формированию его профессиональных качеств. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Мотив всегда рассматривается как основа деятельности, как основа самоорганизации личности. Главным фактором становления основ самоорганизации выступает разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур сознания студентов. Физкультурная активность студентов обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствия. Не случайно, видимо, студенты в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности, а на втором - желание получить здоровый организм и эстетически красивое тело.

Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивацию и потребность студенчества, составляют рациональную основу убеждения студентов, а общеобразовательная направленность занятий, является способом воздействия на формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в свободное время. Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус. Все это будет способствовать приобщению студентов к самовоспитанию в плане здорового образа и спортивного стиля жизни. Необходимо отметить, что занятия по физической культуре не только позволяют реализовать потребность в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через его физическое развитие, но и способствуют удовлетворению социально значимых потребностей личности в общении, стремлении к познанию, самореализации. Проведенное анкетирование студентов нашего вуза, целью которого было раскрытие причинно-следственных связей формирования мотивации к длительным занятиям различными видами физкультурной деятельности, показало, что абсолютное большинство студентов (86%) считают занятия физической культурой и спортом необходимыми, причем 30% респондентов отмечают необходимость занятий спортом, а 56% отдают предпочтение оздоровительной физической культуре[1].

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно опираться на учет индивидуальных особенностей занимающихся. Отсутствие у студентов специальных знаний о способах движений, физической нагрузке, особенностях воздействия определенных видов нагрузки на организм человека

ведет к неумению планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и осуществлять самоконтроль в процессе их проведения, а отсюда снижается мотивация к занятиям упражнениями. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровую и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Каткова, Е.О. Роль и место физической культуры в жизни будущих инженеров / Каткова Е.О., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 75.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Деменко А.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

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

На сегодняшний день одним из самых неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни в нашем обществе является возрастание стрессовых нагрузок и переутомление. К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас. Потеря душевного равновесия, чувство тревоги, тоски, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим молодым специалистам. Стрессовые ситуации ведут к развитию психозов и неврозов. Снижая уровень стресса, человек уменьшает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно – сосудистых, нервной системы и многих других. Чувство стресса и подавленности знакомо каждому молодому специалисту. Но лишь немногие знают, что один из эффективных способов борьбы со стрессом - регулярная физическая активность.

Известно, что при стрессе в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам, поэтому именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода накопившейся энергии. Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное влияние, выражающееся в повышении устойчивости организма к стрессам.

Медицина по-разному объясняет позитивное влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние. Традиционно считается, что при физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения. Такое действие оказывают такие вещества как эндорфины и серотонин. Нужно отметить, что положительный эффект антидепрессантов нового поколения, достигается именно повышением уровня серотонина. Проводимые исследования показывают, что после физических нагрузок концентрация серотонина повышается. Получается, что любые физические нагрузки обладают действием, сходным с действием современных антидепрессантов. Совершенно очевидно - с помощью физических тренировок справиться со стрессом гораздо легче. Учеными доказано, что пси-

хологическое расслабление возникает как во время тренировки, так и после нее. Регулярные занятия физической культурой (бег, тренажерный зал, плавание, аэробика и т.д.) оказывают положительное влияние на состояние нервной системы и помогают бороться со стрессом, кроме того, доказано, что занятия спортом повышают уровень самооценки, что является важнейшим пунктом в борьбе со стрессом.

Современный молодой специалист работает до 10 часов в день, постоянно находится в состоянии высокого психического напряжения. Любая небольшая перегрузка информацией приводит его к стрессовой ситуации. Сейчас существует целое направление в бизнесе, которое нацелено на оказание помощи пострадавшим от стресса. Только в США насчитывается около 300 организаций, работающих в клиниках и на предприятиях, оказывающих различные услуги. На эти услуги тратятся миллиардные средства. Добиться осязаемого результата пока не удается, поэтому необходимо искать более эффективный и безопасный способ решения этой глобальной проблемы. Для этого необходимо понять, что такое стресс, как можно смягчить его негативное воздействие. Стрессом является состояние напряжения — совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. Одним из способов борьбы с последствиями стрессовой ситуации является оздоровительный бег. Систематические занятия оздоровительным бегом укрепляют и развивают все органы и системы организма. В свою очередь организм человека активно адаптируется к окружающим раздражителям. Оздоровительный бег не только самое эффективное средство в борьбе со стрессом, но и отличное средство профилактики.

Важно заметить, что уровень физической нагрузки, необходимый для снятия стресса, для разных людей отличается. Кому то достаточно кратковременной вечерней пробежки по лесу, кому то нужно «потягать железо» в зале, а кто то получает расслабление после того как побьет руками и ногами боксерскую грушу (кстати, один из самых действенных способов). В любом случае доказано, что регулярная физическая активность предупреждает и помогает снять стресс.

Список литературы

1. Журнал Санкт Петербургский Университет №3 (3828) 7 марта 2011 года
2. Лекция И.А.Борисовой, врач-валеолог ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», Февраль 2011г.
3. <http://www.bezstressa.by/>, статья «Стресс и спорт: Кто кого?!»
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс>

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

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

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

Физическая культура является одним из важнейших компонентов, формирующих личность человека. Занятия спортом помогают человеку поддерживать на высоком уровне не только духовную составляющую, но и физическое здоровье, которое является одним из важнейших факторов для образования.

Физически здоровый человек более легко может переносить стрессы и перегрузки, что очень поможет в дальнейшей жизни. Занятия физкультурой помогают формировать как внутреннюю, так и внешнюю оболочку человека.

Задачи физического воспитания: