

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: