

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:

- Осознание значения физического воспитания в развитии личности и подготовка в дальнейшей профессиональной деятельности;

- Понимание научно-практического смысла здорового образа жизни;

- Самовоспитание, самосовершенствование, установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом;

- Укрепление физического и психологического здоровья человека;

- Развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности;

- Приобретение возможности творческого использования спортивной деятельности для достижения поставленных задач;

- Подготовленность к будущей профессии

Студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодым людям в этот период необходимо обладать определенными физическими возможностями для напряжённого учебного труда и активной общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией[2].

Медицинские исследования показали, что по завершении роста тела в длину продолжается многонаправленное развитие организма.

Наблюдается наращивание мышечной массы, изменение формы грудной клетки и жизненного объёма лёгких.

Организм в это время хорошо адаптируется к различным физическим нагрузкам, но

физическое воспитание является эффективным лишь при правильном подборе индивидуальной программы для подготовки.

Физические занятия в этот период должны повысить уровень отступающих физических и морфологических качеств (улучшить осанку, увеличить жизненную ёмкость лёгких и нормализовать массу тела).

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студенчества через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества[1].

#### Список литературы

1. Черемушников, В.О. Физическая культура в обеспечении здоровья студенческой молодёжи / Черемушников В.О., Чернышёва И.В., Егорычева Е.В. // Наука и образование в XXI веке : сб. науч. тр. по матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф., Тамбов, 30 сент. 2013 г. В 34 ч. Ч. 10 / Консалтинговая компания Юком. - Тамбов, 2013. - С. 147-148.

2. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В.Чернышёва, М.В.Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1. - С. 74-77

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

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

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия*

В жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике, формируются особенности организма, опорно-двигательный аппарат, осанка, физиологические, биохимические функции. В эти периоды определяется тип телосложения. К недостаткам физического развития можно отнести следующие параметры: избыточная масса тела, недостаточная масса тела, нарушение осанки, слабость мышечного корсета и т.д. Определённый тип телосложения во многом определяется генами, которые мы получили «по наследству» от наших родителей. Однако при наличии желания всё же вполне возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета: исправляются искривления позвоночника, улучшается осанка, повышаются обменные процессы, в частности, обмен кальция, содержание которого определяет прочность костей. Следует также учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего - рост (правильнее, длина тела), значительно легче - масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.). Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека.

Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики. Прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела и дефекты осанки. Комплексное использование общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений даёт стойкий эффект при нарушениях осанки у студенческой молодёжи. При этом, необходим врачебно-педагогический контроль за динамикой изменений не только в осанке, но и в функциях дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Исправление различных нарушений осанки - процесс достаточно длительный. Даже незначительные деформации в осанке требуют для своего исправления, как показывает опыт, не менее года целенаправленных занятий лечебной физической культурой. При этом необходи-