

**Средства и методы двигательной активности и их влияние  
на повышение уровня работоспособности студентов**

Здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Важнейшим фактором высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов.

На психофизическом состоянии студентов отражаются субъективные и объективные факторы. К объективным факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, продолжительность отдыха. Субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества [1].

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданного времени. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки. А также психофизические особенности: память, внимание, мышление; физиологические – состояние сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические – уровень развития физических качеств. Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года [2].

Малая подвижность студентов обуславливается быстрым ритмом обучения, который может привести к стрессовым ситуациям и эмоциональному напряжению.

Физические упражнения не только помогают выдерживать нагрузки организма против стресса, но и вызывают изменения в структуре мозга, провоцируя рост новых нервных клеток и кровеносных сосудов. Они увеличивают выработку нейрохимических веществ, которые способствуют росту, дифференциации и восстановлению клеток мозга.

Под воздействием регулярных физических нагрузок на организм мозг перестраивает свою работу и по-другому реагирует на стресс. Мало кто оспаривает пользу регулярных занятий физической культурой для здоровья. Физические упражнения помогают держать вес в норме, а мышцы в тонусе. Но оказывается, регулярные тренировки делают нас более устойчивыми к стрессу – под физической нагрузкой в мозге происходят изменения на нейронном уровне, помогающие справиться с тревогой и возбуждением, возникающим в результате стресса и препятствующим нормальной мозговой активности.

Например, было выяснено, что упражнения помогают снизить тревогу и возбуждение в то время, как в результате тех же исследований было доказано, что физические тренировки способствуют росту новых нейронов. А поскольку эти новые нейроны значительно более возбудимы по сравнению с более зрелыми нейронами, то логично было бы предположить, что физические упражнения должны вести к большему возбуждению нервной системы. Тем не менее, исследование, проведенное командой ученых из Принстона, доказывает, что физические нагрузки способствуют усилению механизма, который не дает клеткам мозга перевозбуждаться [3].

Рассматривая физические упражнения как одно из основных средств оптимизации двигательной активности, следует признать, что на современном этапе физическая активность студентов не отвечает недельному двигательному режиму: мужчины 8-12 часов, женщины 6-10 часов.

Учебные занятия (4 часа в неделю) не могут полностью компенсировать общий дефицит движения. Малоподвижный образ жизни студентов доминирует и в выходные дни. Это свидетельствует о нехватке физической нагрузки на протяжении 10 месяцев в году в течение 5 - 6 лет у студентов, чье физическое развитие еще не закончилось. Оптимальный двигательный режим в неделю для студентов: юноши 6-8 часов, девушки 5-7 часов.

Для того чтобы понять, какие параметры влияют на двигательную активность молодежи, мы провели опрос среди студентов УрГУПС (67 человек) в возрасте 19-22 лет. Были заданы следующие вопросы: какое количество времени за день Вы уделяете своей двигательной активности, подвержены ли Вы стрессу во время сессии, какой отдых вы предпочитаете, активный (комплексные упражнения, индивидуальные тренировки и посещение спортивных секций) или пассивный (отдых на диване, компьютерные игры, встречи в кафе). Результаты опроса представлены в табл. 1.

Таблица 1

Двигательная активность студентов УрГУПС

	Менее 1 часа	Более 1 часа	Совсем не уделяют	Подверженность стрессу во время сессии	Предпочитают активный отдых	Предпочитают пассивный отдых
Девушки	61%	39%	0%	69%	52%	38%
Юноши	56%	41%	3%	31%	58%	32%

На основании результатов опроса, можно сделать следующие **выводы**:

Большинство студентов тратят на двигательную активность менее одного часа в день, что в сумме за неделю не соответствует оптимальному двигательному режиму. Девушки, больше восприимчивы к психологическим переменам, которые приводят к стрессовым ситуациям. Наибольшее предпочтение в борьбе со стрессом студенты отдают активному отдыху, в который включены различные формы занятий физическими упражнениями.

Системы специально организованных форм мышечной деятельности, предусматривающие повышение физического состояния до должного уровня

(«кондиции»), получили название «кондиционных тренировок». Методы таких тренировок различаются по периодичности, мощности и объему.

Существуют три метода таких тренировок:

Первый метод предусматривает преимущественное использование упражнений циклического характера (ходьба бег, плавание, велосипед), проводимых непрерывно 30 и более минут. Аэробные упражнения влияют на исполнительные функции человека, включая многозадачность, планирование и увеличение объема мозговых структур, отвечающих за память.

Второй метод предполагает применение упражнений скоростно-силового характера (бег в гору, спортигры, упражнения с отягивающим сопротивлением, тренажеры), длительность работы от 15 сек до 3 минут с числом повторений 3-5 раз с периодами отдыха.

Третий метод использует комплексный подход к применению физических упражнений, стимулирующих как аэробную, так и анаэробную производительность, совершенствующих двигательные качества [4].

Двигательный режим не может быть одинаковым для всех людей. Он должен соответствовать особенностям конкретного человека, его возрасту, состоянию здоровья, физическому развитию, подготовленности.

Рассматривая состояние здоровья у студентов, можно выделить стрессогенные факторы в ходе учебной деятельности, такие как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде, высокий уровень учебных нагрузок. В качестве самого отрицательного фактора, влияющего на здоровье в период студенчества, с точки зрения его влияния на здоровье, отмечается состояние нервного напряжения, переутомления. Чтобы избежать переутомляемость и стресс в процессе обучения, студенту необходимо уделять время на активную физическую деятельность. Регулярные тренировки позволяют организму противостоять перегрузкам.

Изучая данную тему, касающуюся влияния стресса на студента и борьбы с ним, можно прийти к выводу, что лучшим способом предотвратить усталость и стресс является двигательная активность.

#### *Список литературы*

1. Здоровье человека и профилактика заболеваний. Учебное пособие. / Под ред. В.П. Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.
3. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000 г.
4. Оздоровительная (кондиционная) тренировка [Электронный ресурс]. Ссылка на статью: [http://studopedia.ru/7\\_113513\\_ozdorovitel'naya-konditsionnaya-trenirovka.html](http://studopedia.ru/7_113513_ozdorovitel'naya-konditsionnaya-trenirovka.html) (Дата обращения 10.04.2017)

**Левина М.Д., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург

#### **Вопросы государственного финансирования спорта в России**

Как известно, основным направлением государственной деятельности в социальной сфере является поддержка и повышение уровня жизни граждан, воспитание в них гражданского самосознания, создание условий для стабилизации социальных отношений. Достижению указанных целей во многом помогает поддержание и развитие физического состояния граждан, создание положительного отношения к здоровому образу жизни.

Однако в последнее десятилетие в России данное направление социальной политики переживает не лучшие времена. Внедрение рыночных механизмов в экономику привело к их проникновению во все сферы жизни государства, в том числе в спортивную сферу. Новое положение системы спорта определило наличие ряда новых проблем.

Пожалуй, самой насущной из них является проблема морального и физического износа спортивных объектов. Особенно, если речь идет о малых городах и иных не крупных населенных пунктах. Недостаточное и непостоянное финансирование отрасли из местных бюджетов ведет к полной остановке