

3. EMSFIT [Электронный ресурс] – URL: <http://emsfit.ru/> (Дата обращения: 19.02.2017)

4. JAMMFIT [Электронный ресурс] – М., 2016-2017., URL: <http://jamm.fit/> (Дата обращения: 18.02.2017)

5. Kemmler W., M. Teschler et al., Effects of Whole-Body Electromyostimulation versus High-Intensity Resistance Exercise on Body Composition and Strength [Электронный ресурс] <http://zozhnik.ru/chto-takoe-ems-i-est-li-v-etom-smysl-obzor-issledovaniij/>

6. Gibson JNA, Morrison WL, Scrimgeour CM, et al. Effects of therapeutic percutaneous electrical stimulation of atrophic human quadriceps on muscle composition, protein synthesis and contractile properties. EurJ Clin Invest. 1989, 19: 206-12.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД СЕССИИ

Кротова О., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разными факторами окружения, быта, работы, обучения. Одни факторы – располагающие – обеспечивают возникновение стресса, а другие – предупреждающие – могут воспрепятствовать возникновению стресса. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди факторов, вызывающих психическое напряжение у студентов, так как экзамен является критической ситуацией, которая определяет судьбу обучающихся.

При подготовке и сдаче экзаменов повышается интенсивность умственной деятельности, увеличивается статическая нагрузка, обусловленная вынужденной позой, нарушается режим сна, усиливаются эмоциональные переживания. Всё это отрицательно влияет на нервную систему, снижает сопротивляемость организма. Эмоциональный стресс характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменение электрического сопротивления кожи и частоты сердечных сокращений, изменение

артериального давления, ритма дыхания, температуры кожных покровов, сужение и расширение сосудов, увеличение потоотделения, изменяется диаметр зрачков, секреция кожного сала, расстраивается деятельность пищеварительной системы, изменяется активность мозга и основной обмен.

В целях действенных профилактических мер, предупреждающих негативное воздействие стресса, большую роль играет физическая нагрузка. По сути, высокая физическая активность и занятия спортом являются универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов. У студентов, которые занимаются спортом, более развиты механизмы адаптации к экзаменационной обстановке, выше работоспособность и меньше отрицательных функциональных сдвигов после экзаменов. Эмоциональные физические упражнения, спортивные игры, организованные непосредственно после экзаменов, снимают высокое психическое напряжение и являются методом оздоровительной «утилизации» стресса. Физическая активность после экзаменов конструктивно использует компоненты стрессовой реакции, филогенетически направленные на подготовку организма к физической нагрузке. В результате возникает расслабление поперечнополосатой мускулатуры, снижается диффузная тревога и высокий тонус организма. Для преодоления стресса рекомендуются физические занятия средней интенсивности 3 – 5 раз в неделю продолжительностью 20 –40 минут. Упражнения должны состоять из трех фаз: разминка, основная нагрузка, расслабление. Интенсивность нагрузки контролируется частотой сердечных сокращений (ЧСС), рассчитанной по формуле $ЧСС = 220 + \text{возраст}$. Физические занятия не должны вызывать переутомления. Лучшее время для занятий с 9 до 13 и с 16 до 20 часов.

Основная нагрузка может быть в виде гимнастических упражнений в помещении или занятий на свежем воздухе – скандинавская ходьба, бег, катание на коньках, лыжах. Продолжительность основной нагрузке составляет 10 – 30 минут.

Завершающий этап – расслабление. Его продолжительность 10 минут. Систематические физические упражнения (утренняя зарядка, тренинг по избранному виду спорта и т. д.) благотворно сказываются на функциональном состоянии многих систем организма и помогают успешно противостоять интенсивному экзаменационному стрессу.

Список литературы

1. Школа и психическое здоровье учащихся М.: Медицина, 1988. – 272 с.
2. Ладанов И.Д. Управление стрессом. - М.: Профиздат, 1989. – 144 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт 1991 г. – 224 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кузина Е. С.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград, Россия

Актуальность. В политике России можно выделить множество направлений. Одно из приоритетных направлений в политике государства – это организация условий для развития физической культуры и спорта, как средства привлечения населения страны к активному образу жизни, их оздоровления, рост уровня физического развития и профилактики правонарушений [1]. В России государство отвечает за большую часть финансирования в развитие системы физкультуры и спорта. Вопросы осуществления взаимоотношений в спортивной индустрии контролируются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 29 июня 2015 г. № 204-ФЗ)[3].

Целью нашего исследования является изучение финансового обеспечения в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературы и по теме исследования.