

3. Дифференцированный подход к студентам с различными заболеваниями и отношением к учебным занятиям по физвоспитанию.

4. Использование данных медицинского освидетельствования и антропометрических измерений для показа студентам благоприятных сдвигов, происходящих в их физическом развитии под влиянием занятий

5. Выведение объективной оценки знаний, умений и навыков студентов.

Таким образом, индивидуальные особенности организма, являются основным фактором при подборе физической нагрузки для учащихся, занимающихся специальных медицинских группах, а физическая подготовка определяется из целей и задач занятий физкультурой в специальных медицинских группах.

#### *Список литературы*

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.

2. Пушкарева М. Т. Методика занятий оздоровительной физической культурой при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся 11-12 лет общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук., М.: ВНИИФК, 1995. 32 с.

3. Гориневская В. С. Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М. 1986. С. 97-105.

4. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 166 с.

5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.

6. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М. 2000. 224 с.

**Белова И.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Физические упражнения как средство оптимизации уровня тревожности школьников**

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью оптимизации напряженности и агрессивности у школьников, увеличение роли физической

культуры и спорта в снятии эмоциональной напряженности, а также недостаточной разработанностью данной темы.

Теоретическое исследование проблем профилактики тревожности младших школьников, ее коррекцию, увеличение двигательного режима школьников особо важно, что объясняется тем, что физическая культура направлена на формирование осознанной потребности в здоровье, на освоение навыков укрепления и сохранения здоровья личности в целом. Это объясняется тем, что важным условием осуществления принципа оздоровительной направленности является двигательная активность человека, т.е. без регулярного использования физических упражнений нельзя решить проблему оздоровления и физического развития личности, а именно школьника, в полной мере.

В последнее время нагрузка на школьников заметно возросла. Это можно объяснить тем, что объем учебных программ расширен и стал более разнообразен, появились новые предметы, в большинстве случаев, связанные с работой на компьютере. Последствия данных нововведений - это гиподинамия, ухудшения осанки, появлению эмоционального напряжения, а также стрессов, что в свою очередь вызывает высокий уровень тревожности школьников.

Известно, что тревожность – это сложное личностное образование, которое имеет свое содержание и различный уровень и способы проявления, поэтому в период ее проявления необходимо предусмотреть диагностику и рациональную коррекцию уровня тревожности каждого из школьников.

В ходе теоретического анализа работ по данной проблеме выяснилось, что в настоящее время имеются многочисленные работы, где раскрыты общие и разнообразные методы снижения уровня школьной тревожности. Выявление причин высокого уровня тревожности дает возможность найти пути ее преодоления, например, это рефлекторно активирующие физические упражнения.

В последнее время за рубежом все большее распространение в уменьшении уровня тревожности находят методы медитации и релаксации. Но

все же, главным фактором в предупреждении и уменьшении уровня личностной тревожности является регулярная физическая активность.

Большинство тренирующихся людей могут испытывать ощущение эйфории во время или после тренировки. Изучив исследования ученых, стало ясно, что интенсивные физические упражнения действительно могут приводить к ощущению эйфории, схожему с ощущениями при приеме наркотиков. Это – своего рода профилактика возникновения беспокойства, а значит и тревожности.

При подробном изучении биохимических процессов, происходящих в мозге человека, было выдвинуто несколько гипотез. Одна из них, наиболее популярная заключается в том, что в центральной нервной системе есть химические вещества, которые называются опиоидами. По структуре и свойствам эти вещества похожи на наркотические вещества, такие как опиум, морфин и героин. Опиоиды имеют несколько функций: они не только притупляют чувство боли, но и участвуют в процессах памяти (запоминания), отвечают за чувства и эмоции человека. Подсчитать точное количество опиоидов в нервной системе человека оказалось достаточно сложно, даже почти невозможно, но неоднократные опыты на животных подтвердили, что с увеличением интенсивности и продолжительности физических нагрузок концентрация опиоидов увеличивалась.

Увеличение выработки опиоидов объясняется тем, что при выполнении физических упражнений организм испытывает боль. Опиоиды помогают организму увеличить болевой порог, замедлить сердцебиение, уменьшить артериальное давление, ускорить процесс восстановления.

Некоторые исследования подтверждают, что при изменении концентрации нейротрансмиттеров – определенных химических веществ – происходит влияние на улучшение настроения во время тренировок. В частности, изменения концентрации норадреналина и серотонина были замечены при экспериментах на животных. Повышенный уровень этих веществ также был отмечен у людей с симптомами стресса и повышенного уровня

личностной тревожности. Антидепрессивное действие физических упражнений исследователи связывают с уменьшением норадреналина и серотонина в головном мозге человека.

Напряжение в мышцах увеличивается во время повышение уровня личностной тревожности и стресса и может стать причиной многих скелетно-мышечных проблем, таких как, например, ощущение усталости – физической и психологической. Но с другой стороны физические упражнения приводят также и к мышечному расслаблению. После интенсивной тренировки мышцы расслабляются. Физическое расслабление, как правило, всегда влечет за собой и психологическое расслабление, что помогает бороться с беспокойством, а значит и уменьшать уровень личностной тревожности.

Ритмичные упражнения (ходьба, бег, гребля или плавание) увеличивают альфа-волновую активность в головном мозге. Электрическую активность мозга можно увидеть на электроэнцефалограмме. Альфа волны связаны со спокойным эмоциональным состоянием человека, таким как во время медитации. Ритмичное дыхание во время выполнения определенных упражнений также способствует увеличению активности альфа-волн.

Некоторые исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения средней интенсивности способствуют появлению умеренного уровня тревожности. Доказано, что физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

При решении проблемы снижения уровня школьной тревожности посредством физических упражнений необходимо учитывать и факторы, предопределяющие ее возникновение.

Для того, чтобы выяснить причины эмоционального дискомфорта, были опрошены учащиеся МБОУ СОШ № 77. Всего было опрошено 60 человек, из которых 28 юношей и 32 девушки в возрасте от 11 до 12 лет. Опрос проводился в форме незаконченного предложения.

Результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1

<b>События, вызывающие тревогу, беспокойство</b>	<b>Кол-во ответов</b>
Оценки	13
Неожиданная контрольная работа	11
Оскорбления	10
Несделанные уроки	9
Ответ у доски	4
Ссора с одноклассниками	4
Вызов родителей в школу	3
Крик учителя	3
Отсутствие мобильного телефона на уроке	2
Вызов к медицинскому работнику	1

Каждое из событий, описанных в таблице, является источником различных эмоциональных проявлений – как положительных, так и отрицательных. В ситуации повышенного уровня тревожности необходимой является помощь, которая направлена на развитие в ребенке уверенности в себе и своих силах, умения самостоятельно действовать в сложных жизненных ситуациях. Необходимыми составляющими в развитии такого умения являются: регуляция собственного эмоционального состояния, борьба со страхами и уменьшение уровня тревожности. Специальные физические упражнения в таких ситуациях – это важное средство для обретения эмоциональной уравновешенности и эмоционального комфорта.

Также, школьников спрашивали, каким образом они реагируют на события, вызывающие тревогу и беспокойство. Все результаты сведены в табл. 2.

Таблица 2

<b>Способы реагирования на события, вызывающие тревогу и беспокойство</b>	<b>Количество ответов</b>
Ухожу гулять	10
Могу ударить обидчика	13
Смотрю фильм	8
Срываюсь на родителей	5
Иду играть в футбол	6
Звоню друзьям	5
Делаю домашнюю работу по дому	2
Плачу	6
Ем сладкое	5

Если посмотреть на результаты в табл. 2 и сравнить все высказывания школьников, то можно заметить сходство: школьники хотят занять себя какой-либо деятельностью, они готовы предпринимать какие-либо действия для того, чтобы отвлечься.

Можно сделать вывод о том, что 51,6% опрошенных школьников предпочитают активный способ реагирования на события, вызывающие тревогу и беспокойство, а это значит, что физические упражнения во многом помогли бы школьникам преодолеть тревожность и беспокойство без вреда, как для себя, так и для окружающих.

#### *Список литературы*

1. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.М. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. Заведений / Е.Н. Гогун, Б.М. Мартьянов. М.: «Академия». 2000. 375 с.
2. Залученова Е.А. Соотношение самооценки и уровня тревожности и его влияние на личностные особенности: Автореф. дис. . канд. психол. наук. М. 1995. 20 с.
3. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. М. 2001. 336с.

**Белоусова С.Р., Процкая М.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Влияние экстремальных видов спорта на молодежь**

Политические процессы и экономические изменения в России в конце 80-х – начал 90-х гг. XX в. привели к разрушению стройную систему физического воспитания советской молодежи. Многолетняя отработанная система физической подготовки, начиная с дошкольного возраста и заканчивая обучением в вузах, стала давать сбой. По официальным данным Госкомстата РФ, за последнее десятилетие резко возросла численность патологических заболеваний.

У 42% детей наблюдается общая функциональная неполноценность кардиореспираторной системы, более половины учащихся в общеобразовательных школах имеют ослабленное здоровье, резко снижен