

нервных процессов, что способствует развитию умственной работоспособности студентов.

Таким образом, можно отметить, что применение баскетбола при организации процесса физического воспитания студентов нефизкультурных вузов позитивно влияет на гармонизацию личности учащихся. Можно сделать вывод о том, что занятие баскетболом не только улучшает физическое состояние, но еще мотивирует людей достигать цели не только в спорте, а еще и в дальнейшей жизни. Людям, которые хотят укрепить своё здоровье полезными тренировками следует обратить внимание на баскетбол. Сегодня секция баскетбола является одной из самых увлекательных и доступных для людей, которые желают вести здоровый образ жизни. Баскетбол как один из немногих видов спорт развивает в людях лучшие качества, это ли не лучшая мотивация. Студенты, занимающиеся баскетболом, отличаются способностью самоотверженно бороться до последней минуты игрового времени на площадке, получать положительные эмоции, всегда стремиться к победе, высокая интенсивность напряжения сил и способность к наиболее полной реализации своих возможностей в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Список литературы

1. <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/>
2. <http://izron.ru/articles/>

Киреев И.О., Кишмерешкин М.Г., Мишнева С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов

Современные студенты подвергаются колоссальной умственной и психологической нагрузке во время обучения и, в особенности, в

экзаменационный период. Такое напряжение не может не сказаться на общем состоянии организма, которое проявляется в усталости, утомлении, переутомлении, потери концентрации и внимательности. Актуальность данной темы в том, что при возрастании умственных и психологических нагрузок необходимым становятся меры по оздоровлению условий и режимов учебы, быта и отдыха студентов, обязательно с применением средств физической культуры.

К средствам физической культуры можно отнести любую двигательную нагрузку, начиная с прогулки, пробежки, выполнением элементарного комплекса физических упражнений и заканчивая регулярными занятиями в спортивном или тренажерном зале. Систематические физические тренировки, выполнение комплекса физических упражнений во время напряженной учебной деятельности студентов играют важную роль как средство снятия нервного напряжения и поддержания психического здоровья. Снятие повышенного уровня нервной активности через движение является наиболее действенным [2].

Анализируя литературные источники, мы видим, что воздействие физических нагрузок благоприятно воздействует не только на здоровье. Всесторонние клинические исследования людей, регулярно выполняющих физические упражнения, показывают, что систематическая мышечная деятельность усиливает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительном периоде напряженной умственной или физической работы. Те студенты, кто ведет активный образ жизни и систематически выдерживает физические нагрузки, способен выполнять значительно больший объем работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это объясняется резервными возможностями организма [1].

Учитывая то, что современного студента характеризует высокая умственная нагрузка в условиях нехватки двигательной активности, возникает необходимость повышения стрессоустойчивости организма студентов. Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на регулярно занимающихся студентов, выражается оно в формировании не только волевых,

но и нравственных, психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности [3].

Как известно, наше здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков. В процессе исследования данной темы, мы выявим, насколько проблема гармонизации физического и психологического состояния студентов актуальна в условиях высшего образования. В нашем эксперименте было проведено интернет-анкетирование студентов в количестве 40 человек, Уральского государственного университета путей сообщения в возрасте от 18-21 года, факультета экономики и управления.

Цель данного эксперимента: доказать воздействие физической культуры и спорта на психологическую устойчивость студентов к различным факторам учебной деятельности.

Сегодня не все люди отдают себе отчет в том, что спорт играет очень важную роль в их жизни. К сожалению, зачастую получая информацию о пользе физической культуры и спорта, студенты пренебрегают ей, не пытаются изменить свою жизнь к лучшему, не стараются повысить уровень физической активности, а, следовательно, и стрессоустойчивости. Исходя из этого факта, необходимо обратить внимание на взаимосвязь физической культуры не только с физическим, но и с психологическим здоровьем и состоянием человека. Известно, что от состояния уровня некоторых гормонов, зависит наше с вами настроение. Физиологами доказано, что физическая активность провоцирует сильный приток кислорода ко всем органам нашего тела, в том числе и к головному мозгу. Это способствует снижению большинства психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница.

На вопрос «Влияют ли физические нагрузки на Ваше психологическое состояние» 90 % учащихся ответили положительно, остальные 10% утверждают, что физические нагрузки никак не влияют на их состояние (рис.1). Доказано, что в период усталости и стресса человек стремится отстраниться от всего, что происходит вокруг него. Зная это, мы рекомендуем, в этот период

переключить внимание на другую деятельность, где занятия спортом подходят самым лучшим образом. В данном решении много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих разрушающих и негативных эмоций.

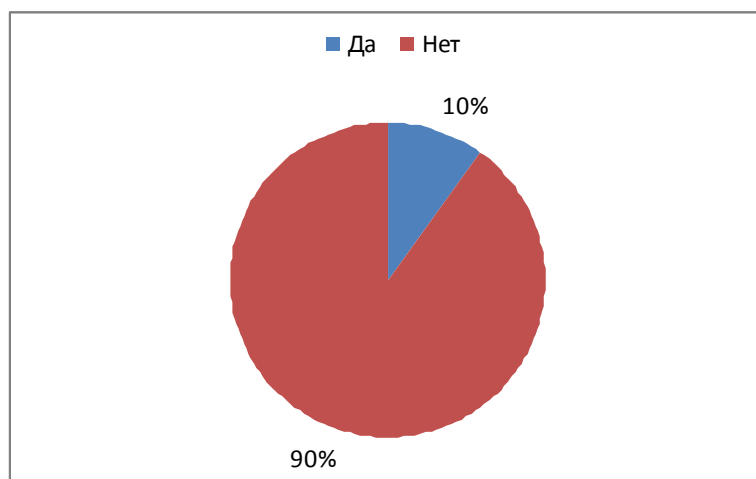


Рис. 1. Ответы на вопрос «Влияют ли физические нагрузки на Ваше психологическое состояние»

Также, тема следующего опроса для тех студентов, кто ответил положительно на первый вопрос, состояла из следующих вопросов:

1. Помогают ли физические упражнения преодолеть стресс, которому подвергаются студенты во время учебы и сессии?
2. Стараетесь ли Вы систематически заниматься физической культурой?
3. Какие виды спорта пользуются наибольшей популярностью?

На первый вопрос 85 % студентов с уверенностью ответили положительно. Как показывает практика, систематически физической культурой и спортом занимается не так много студентов, объясняя это отсутствием мотивацией, поэтому 15 % студентов владеют знаниями, умениями и навыками, но не применяют их на практике.

Анализируя ответы на второй вопрос, мы видим, что 80 % учащихся ответили на данный вопрос положительно, у остальных 20 % систематически заниматься не получается по каким-либо причинам. Кому то из них достаточно занятий по программе физической культуры и спорта, которые проходят два раза в неделю на 1 и 2 курсе и одно занятие в неделю на 3 курсе.

Ответы на третий вопрос показали, что самые популярные виды спорта у молодежи, это такие как настольный теннис, футбол, легкая атлетика, аэробика у девушек. Благодаря элективному модулю по программе физическая культура и спорт, наш вуз может предоставить нашим студентам большой перечень специализаций по выбору студента. Игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол, мини-футбол, футбол, хоккей. Циклические виды спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, различные виды гребли. Единоборства, бокс, настольный теннис, бадминтон, шахматы, АРМ-спорт, тяжелая атлетика. Существует множество учебных групп по совершенствованию спортивного мастерства. Поэтому у студентов есть возможность заниматься физической культурой, дополнительно, в свободное от учебы время.

К сожалению, нет единого способа, с помощью которого можно было бы снять усталость каждому, ибо причины усталости также бывают разными: иногда усталость возникает из-за физических нагрузок, а иногда из-за напряженной умственной работы. Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Именно поэтому после тренировки чувствуется приятная усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние уходят. Студенты достаточно часто подвержены быстрой утомляемости, стрессу и усталости, которая иногда даже перерастает в хроническое заболевание.

В заключение хочется отметить, что необходимо подобрать занятия правильно, спорт поможет сохранить физиологическое и психологическое здоровье и развить те самые замечательные личностные качества, о которых мечтает каждый из нас. Более того студентам показана систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья, т.к. разгрузка повышенной нервной активности через движение рассматривается как наиболее эффективная. Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность, оказывая огромное влияние на весь организм,

стимулирует и интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда. Включение в учебный процесс оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки нивелирования отрицательных воздействий условий внешней среды на психологическое состояние студентов.

Список литературы

1. <https://studfiles.net/preview/3835780/>
2. <https://studfiles.net/preview/6306424/>
3. <https://tutknow.ru/bodyfitness>

Корнев А.К., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Развитие интереса к здоровому образу жизни у студентов через занятие пауэрлифтингом

В современном мире происходит переосмысление роли физической культуры в совершенствовании человека и общества в целом. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, становятся социальным феноменом, той объединяющей силой и национальной идеей, которая должна способствовать развитию здорового общества, а, следовательно, и мощного государства, в целом. Поэтому очень важно, создать все необходимые условия для реализации права каждого человека на свободный доступ к занятиям физической культурой и спортом, для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности независимо от его принадлежности к определенной категории граждан, группе населения. Особое внимание уделяется молодежи, от которой зависит будущее страны. Об этом говорится в Федеральных законах РФ: Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации». В ст. 84 ФЗ РФ «Об образовании РФ» пишется «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое