

Закключение: здоровьесберегающие технологии должны применяться системно и комплексно. ВУЗы, проводящие активную политику по внедрению технологий сохранения и укрепления здоровья учащихся, оказываются более успешными в плане выпуска высококлассифицированных кадров. Непременно нужно поднимать вопросы о здоровье студентов, о здоровьесберегающих технологиях в ВУЗах, чтобы эти вопросы были услышаны общественностью и активно ей обсуждались, может, именно тогда будут массово продвигаться здоровьесберегающие технологии и решаться многие проблемы высшего образования.

Список литературы

1. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза / Д. С.Сомов. – Москва, 2007.
2. Новикова А.В. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы / А.В. Новикова // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / под ред. А.П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В.М. Полякова. – Белгород, 2008.
3. Шахова А.В. Здоровьесберегающий потенциал образования /А.В. Шахова, Т.В. Чельшева, Н. И. Хасанова.– Майкоп: Аякс, 2008.
4. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко //Вестник института социологии: сетевой научный журнал. – 2013. – № 6. – С. 99-111.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СНЯТИИ УТОМЛЕНИЯ

Шаркова С.Е., Сапегина Т.А.

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

Аннотация. Активная и насыщенная жизнь студентов подвергает организм риску: утомлению и, следовательно, переутомлению. Как же вести свой образ

жизни, чтобы исправить ситуацию? Важна ли для этого физическая культура? Эти вопросы мы постараемся осветить в нашей статье.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, студенты, утомление.

Студенты – это те люди, которые всегда находятся в движении, чем-то заняты и пытаются решать свои проблемы. Каким образом это влияет на них? Интенсивная умственная деятельность, постоянные недосыпания, стрессы – все это приводит к утомлению, а в последствие и к переутомлению. Однако не стоит сразу бросать учебу и бежать в кровать, просто нужно уметь правильно отдыхать. Давайте же вместе решим, что такое утомление и как его избежать?

Утомление – состояние организма, возникающее в процессе деятельности и проявляющееся снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление. При умственном утомлении человеку становится трудно думать, запоминать, сконцентрировать свое внимание на чем-то, падает продуктивность интеллектуального труда. В свою очередь физическое утомление – это нарушение функции мышц, снижение силы, точности, согласованности и ритмичности движений.

Источниками утомления может быть интенсивная умственная деятельность, недостаток сна, неправильное питание, неблагоприятная внешняя среда, малая подвижность, вредные привычки (алкоголь, курение и др.).

Если долго находится в таком состоянии, то оно накапливается и переходит в переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала работы, повышенная раздражительность, головокружение. Переутомление в свою очередь – это патологическое состояние, развивающееся вследствие физического или психологического перенапряжения. Есть несколько типов переутомления: начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление. Для лечения начинающегося

переутомления достаточно отрегулировать режим дня (работы и отдыха). При легкой степени желательно провести каникулы с куда большей эффективностью и разнообразием. При выраженном переутомлении необходим срочный организованный отдых. Тяжелая степень в свою очередь требует лечения, так как ухудшает работу сердечно - сосудистой системы[1].

Рассмотрим основные способы, чтобы избежать утомления и гордо пройти все испытания, которые преподносит нам обучение.

Рутинная работа, (подготовка к экзаменам, написание рефератов и т.д.) так часто встречающаяся у студентов, способствует проявлению усталости, вследствие чего снижается внимание, концентрация, да и, в общем, интерес к самой работе падает. Обычно сразу после этого организм сам пытается переключиться на что-то другое. Вы могли это заметить, когда вдруг во время работы над проектом или чем-то еще вы резко решили перевести внимание на уборку, ремонт, просмотр фильма, вместо того, чтобы продолжать нудную, неинтересную работу. Однако если длительно выполнять уборку, то, в конце концов, Вам тоже надоест это занятие. Отсюда простой вывод: устали – смените деятельность. Наиболее удобный вариант – это бег или гимнастика, так как они подходят для большинства студентов, однако можно так же вспомнить, как с подобной проблемой справляются люди из других стран и не всегда студенты. Например, в Китае люди пожилого возраста (чаще женщины) готовы танцевать на спортплощадках, в парках, на набережных и даже на площадях перед торговыми центрами, и присоединиться к ним может любой желающий.

Другая популярная практика, также зачастую проходящая под музыку, но плавную – тайцзицюань. Это боевое искусство, элементы которого настолько текучи и хореографичны, что очень многие используют его как форму тренировки, своеобразный фитнес. И вот на чем сходятся все умудренные годами жители Поднебесной:

– двигайтесь, как можно больше, как можно чаще. Движение – это жизнь,

– тренируйте свой мозг, он тоже должен постоянно «двигаться». Пока у вас ясный ум, старость никогда не наступит по-настоящему.

– держите настрой, стареет не только тело: позитив, энергия и надежда на лучшее – это то, что не дает стареть вашему духу [2].

Подобный образ жизни является примером не только для студентов, но и для всех людей. Но если пожилые люди имеют зачастую больше свободного времени, что же делать студентам? Современная система образования, конечно же, учитывает и это. Обязательной дисциплиной на протяжении практически всего процесса обучения является физическая культура.

Практические занятия по данной дисциплине включают в себя все необходимые комплексы упражнений для поддержания тела в тонусе и оздоровления организма. Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Она всесторонне развивает не только физические способности человека, но и его личность. Учит преодолевать препятствия, справляться со стрессом, расширять горизонты своих возможностей, а это очень важно для человека. Поэтому подобная деятельность очень полезна в процессе обучения, особенно студентов, которые еще получают образование и нуждаются в высоком уровне стрессоустойчивости и выдержки, совмещая в своей жизни на данном этапе становления многие жизненные и социальные аспекты.

Физические упражнения – ключ к здоровому образу жизни. Они помогают поднять настроение и привести мышцы в тонус, заставляют организм вырабатывать полезные вещества. Физические нагрузки оказывают благотворное влияние на весь организм, а все вышеперечисленные

рекомендации помогут учащимся справиться с утомлением и достичь новых успехов в учебе.

Список литературы

1. Утомление и его признаки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/utomlieniie-i-iegho-priznaki.html> (Дата обращения 14.12.18)
2. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/364236> (Дата обращения 26.12.18).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД

Шашмури И. О.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Данная отражает актуальность вопроса совершенствования физического развития курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также действующих сотрудников правоохранительных органов. Указаны положительные воздействия систематических физических упражнений на общее физическое состояние организма.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, МВД, правоохранительные органы, обучение.

На сегодняшний день довольно актуален вопрос физического совершенствования сотрудников правоохранительных органов. Ввиду частой необходимости использования физической силы, специальных средств и боевых приемов борьбы, правоохранители должны быть физически развиты и быть готовыми противостоять злоумышленникам в любой ситуации.

Для физического совершенствования курсантов ведомственных вузов, в том числе вузов системы МВД, крайне важно выполнять различные