

лирования развития наиболее значимых для соответствующей личности биологических и социальных потребностей в движении, развитии, познании, самоутверждении, самовоспитании. Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [4].

Для воспитания ответственного отношения к собственному здоровью необходимо повышать интерес к занятиям спортивной деятельностью; подготавливать молодежь к самостоятельной организации спортивной деятельности; повышать уровень компетенции преподавателей, их способности обучать.

#### Список литературы

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8. – С. 293-298.
2. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // *Современные исследования социальных проблем*. – 2011. – № 1. – С. 74-77.
3. Чернышева, И.В. Игровой метод как средство адаптации студентов к новым условиям обучения / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // *Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 6. – 2009. – № 10 (58). – С. 177-179.
4. Чернышева, И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2011. – №4. – С. 97.
5. Чернышёва, И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // *Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 4 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – № 7. – С. 144-145.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Науменко Д.А., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский,  
e-mail: dashanaumenko2009@yandex.ru*

Утомление – состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляется термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость – субъективное переживание, чувство, отражающее утомление, хотя иногда чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления. Утомление может появляться как при умственной, так и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или неблагоприятных условий труда (интенсивный шум и др.). Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению. При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимания, нарушается сон. Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Принято считать, что существует два вида утомления: одно возникает при умственной деятельности, другое – при мышечной работе. Однако сегодня, когда на производстве происходит сближение умственного и физического труда, стало практически сложно выделить в чистом виде умственное утомление или мышечное. При любой трудовой деятельности присутствуют компоненты, свойственные и умственному и физическому труду.

Профилактика и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. Занятия физической культурой и спортом дарят человеку счастье, здоровье, силу, гибкость, умение владеть своим телом и собой. Приступать к ним лучше раньше, чем появились первые признаки болезни или снижения работоспособности.

Каждому студенту необходимо осознать благотворную роль физических упражнений. Однако не для всех еще они стали постоянными спутниками жизни. Объясняется это явление, разными причинами: лень, отсутствие времени, условий для занятий и т.п. Вместе с тем многие студенты хотели бы заниматься физкультурой в свободное от учебы время, но не знают, как это сделать. Всего 25 минут энергичных физических упражнений в день помогут справиться с утомлением. У большинства учащихся, которые начинают заниматься фитнесом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение, повысить мышечный тонус. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества – эндорфины. Эти вещества вырабатываются организмом человека и по своему действию близки к антидепрессантам и нейролептикам. Студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений. Физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека. Систематические занятия физическими упражнениями также оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, а чередование умственной работы с физической, позволяет добиться высокого результата в учёбе. Физическая культура, являясь процессом планомерно систематического воздействия на студентов, призвана помочь будущим специалистам в формировании общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья [1].

#### Список литературы

1. Слепова Л.Н. Личностно – центрированная модель образования в физическом воспитании / Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Липовцев С.П. // *Известия ВолгГТУ: межвуз. сб. науч. ст.* № 10 / ВолгГТУ. – Волгоград, 2009. – С. 155-157.

#### АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СПЕЛЕОТУРИЗМА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Нефедьева К.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, e-mail: kniefiedieva@mail.ru*

**Спелеотуризм** – вид туризма, суть которого в передвижении по природным подземным пустотам,