

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 болезней 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,

например, пещерам и преодолении в них разнообразных преград, например, сифонов и колодцев. Необходимое снаряжение: акваланги, верёвки, карабины, крючья, персональные страховочные системы и прочие приспособления.

**Спелеотуризм** в России получил развитие уже давно. Наиболее популярными местами в спелеотуризме являются: Архангельская область, Башкирская область, Алтаский край, Воронеж, Красноярск, Новосибирск, Санкт-Петербург, Тульская область, Хабаровск, Челябинск и прочие.

Существует достаточное количество клубов, которые дают возможность желающим заниматься любимым видом спорта без особых материальных затрат. Их функции заключаются в предварительном обучении начинающих, включающее теоретические и практические занятия по общетуристской и спелеоподготовке, после чего проводятся пробные походы, цель которых – проверить участников «на прочность» и готовность участвовать в более сложных экспедициях.

Сложность и особенность спелеотуризма в том, что для него требуется большое количества весьма дорогостоящего оборудования. При этом нельзя допустить, чтобы оно было недостаточно надежным, недостаточно качественным, так как от его состояния зависит жизнь туриста. Тем не менее, некоторые спелеоклубы предоставляют полное снаряжение своим членам за вполне сносную сумму или вообще бесплатно.

Большинство спелеоклубов имеют перечень требований к желающим участвовать в деятельности клуба. Одним из самых важных является возраст: он должен быть не менее 18 лет, что связано с тем, что инструкторы не хотят нести ответственность за несовершеннолетних.

Основной проблемой, с которой сталкиваются спелеоклубы – экология. Начинающих участников клуба следует тщательно проинструктировать по поводу того, как им следует обращаться с окружающей средой, чтобы не нарушить хрупкое равновесие экосистемы пещер.

На собраниях клуба активно обсуждается замусоривание природных объектов. В частности это касается пещеры Шора. В связи с этим члены спелеоклуба «Плутон» предложили план действий, в который входит:

- очистить пещеру от мусора;
- сделать в пещере тетрадку с памяткой и правилами поведения в пещере;
- исследование фауны пещеры

Что касается организации спелеотуризма за пределами страны, то эта сфера также активно развивается во Франции, Мексике и Литве.

Жители последней из стран активно начали заниматься спелеотуризмом в 1970 году. Наибольшей популярностью этот вид туризма пользовался в период с 1980 по 1991. Спелеология, как наука была мало изучена и ученые этой области были необыкновенно востребованы не только в самой Литве, но и за ее пределами. Позже деятельность спелеологических организаций затормозилась, но в последние годы возобновилась. В 2006 году был основан спелеоклуб «Аэнигма» (*Энигма*, по лат. *aenigma* – загадка, секрет), который сейчас является самой многочисленной и активной спелеоорганизацией в прибалтийских странах и содержит более 40 членов.

В настоящее время основной целью клуба является создание команды, способной пройти самую глубокую пещеру мира. Каждый год клуб организует и участвует в десятке экспедиций в разных странах

Европы: России, Украине, Абхазии, Польше, Испании, Турции, Франции, Хорватии и прочих. В экспедициях клуба большое внимание уделяется экологии в пещерах. Участники также занимаются уборкой пещер, чтобы не разрушить экологический баланс. Сейчас спелеоклуб «Аэнигма» объединяет спелеологов из разных городов Литвы – Вильнюса, Каунаса, Паневежиса, Клайпеды, Варены и прочих. В деятельности клуба активно участвуют такие спелеогранды как Эрикас Лайцонас, Витаутас Гудайтис, Раймондас Данюнас, Гинтаутас Шведас и другие.

Литва из-за своего географического положения и исторических особенностей часто оказывается соединительным звеном между Западом и Востоком. Благодаря чему спелеотуристические организации сотрудничают с подобными себе из восточной (Украина, Россия), и с западной Европы (Испания, Франция, Польша). У каждой страны свои спелеологические традиции, и литовские спелеологи имеют возможность освоить полезный опыт у одной стороны и передать его другой.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Орлова Ю.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.,  
Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, e-mail: julia\_2468@mail.ru*

Сегодня практически каждый человек, живущий в стране технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате, с горюю мелочных житейских и технических проблем человек просто забывает главные истины и цели: сохранения своего здоровья. А вспоминает о своём здоровье, только у врача, когда многие болезни находятся в прогрессирующем состоянии, запущены, а иногда уже не вылечиваются. И предотвратить эти последствия возможно, только регулярно работая над собой, ведя активный, здоровый образ жизни, систематически контролируя своё самочувствие. Физическое воспитание – неотъемлемая составная часть почти всех воспитательных систем. Современное общество, требует физически крепких, выносливых, здоровых людей, способных трудиться на предприятиях, переносить повышенные нагрузки. Физическое воспитание способствует также выработке у студентов качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

Студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодым людям в этот период необходимо обладать определенными физическими возможностями для напряжённого учебного труда и активной общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией[3].

Задачи физического воспитания – укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности, развитие и совершенствование природных двигательных качеств, обучение новым видам движений, развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости), воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности), формирование потребности в постоянных и систематических