

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 горою 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

занятиях физкультурой и спортом, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Физическая культура, так же как и вся культура, должна закладываться с рождения человека и поддерживаться на протяжении всей его жизни. В системе культурных ценностей, осваиваемых человеком, полноценное место занимают ценности физической культуры, овладение которыми во многом предопределяет здоровый образ жизни человека. Только так можно сохранить и даже улучшить здоровье. Самой важной задачей на современном этапе развития нашей физической культуры является формирование потребности каждого человека в постоянной и систематической физической активности [2].

Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры.

Здоровье учащейся молодежи – проблема не только медицинская, а может быть, в большей степени, педагогическая. Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни надо следовать постоянно, а не от случая к случаю [1].

Список литературы

1. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101-102.
2. Станченко, Л. И. Физическое воспитание современной молодежи / Л.И. Станченко, М. Ю. Станченко // матер. XII всерос. науч.-практ. конф. (23-25 апреля 2010 г.) // Красноярск ИПК СФУ, 2010 – С. 331-332.
3. 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.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСПЕШАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Перцева М.В., Мусина С.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский,
e-mail: moi-23pisma@yandex.ru*

Связь физических упражнений с общими задачами образовательной системы вуза обусловлена тем, что они служат повышению профессионального уровня и работоспособности студентов, освоению ими учебных дисциплин.

В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной

и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками.

При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью отсюда плохой сон апатия, раздражительность, напряжение мышц, судороги, недовосстановление нервных и физических сил в течение суток. Система, органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу, являющихся механизмом саморегуляции нервной системы. Они становятся источником монотонных сенсорных импульсов. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности. Мышцы составляют от 35-55% общей массы человека. При сокращении они создают большое число нервных импульсов, которые обогащают потоком ощущений мозг, поддерживают его тонус и работоспособность. Одним словом, с помощью импульсов от мышц происходит активная саморегуляция мозга. Отсюда понятно, почему умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, и какую огромную роль в этом процессе играет физическая культура [1].

Мы предполагая, что студенты, активно занимающиеся физическими упражнениями, имеют преимущество в умственной работоспособности, решили выяснить какова успеваемость у студентов-спортсменов, и сравнить её со средними показателями вуза. Для выяснения вопроса была взята группа I-IV курсов в количестве 27 человек, регулярно в течение учебного года посещавших занятия в секциях волейбола, футбола, баскетбола три-четыре раза в неделю по полтора-два часа и участвовавших еженедельно в период с ноября по апрель в соревнованиях различного уровня. Успеваемость этих студентов оценивалась по результатам зимней и летней экзаменационных сессий учебного года. На хорошо и отлично сдали зимнюю сессию студенты-спортсмены 63.0%, тогда как в целом по институту 41.3%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 37.0%, в целом по институту 53.5%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 0.0%, в целом по институту 5.2%. По результатам летней сессии на хорошо и отлично закончили учебный год студенты-спортсмены 66.7%, тогда как в целом по институту 50.6%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 29.6%, в целом по институту 45.4%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 3.7%, в целом по институту 4.0% [2].

Полученные результаты подтверждают, что активные занятия студентов в группах спортивного совершенствования не мешают основной учёбе в институте, а даже несколько повышают их успеваемость. Это объясняется тем, что они отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивости умственной работоспособности и другими психофизическими качествами, умением ценить и распределить время, настойчивостью, целеустремленностью. Нормально сформировать и усовершенствовать названные компоненты невозможно без должного применения средств физической культуры и спорта. Вот почему студенты-спортсмены добиваются хорошей успеваемости в вузе и высоких показателей в будущем [3].