

Зундуев Доржо Бато-Мункуевич

Дашиева Жанна Валерьевна

Корнилов Денис Сергеевич

Никитина Надежда Вадимовна

студенты, Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Лизандер Ольга Афанасьевна, преподаватель

кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Аннотация: Весьма значительная и нужная задача выработка готовности к самостоятельным занятиям физической культурой. Спорт, физические нагрузки, здоровый образ жизни - ключевые слагаемые счастливой, удачной жизни любого из нас, а в итоге и всего государства. Отдалена от идеальной к сожалению, на сегодняшний период культура физических занятий. И только нам решать: быть здоровым и физически развитым или слабым и истощенным. Всякая личность ответственная за свой образ жизни, когда как многие выискивают оправдания своей лени и бездействию, хотя оправдания не вернут утраченного здоровья, и об этом нужно помнить.

Ключевые слова: студенты, стресс, самостоятельные занятия, физкультура.

Zunduev Dorjo Bato-Munkuyevich
Dashieva Zhanna Valeryevna
Kornilov Denis Sergeevich
Nikitina Nadezhda Vadimovna
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Lysander Olga Afanasyevna, teacher
of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

STRESS IN A STUDENT'S LIFE AND ITS PREVENTION WITH THE HELP OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

Abstract: A very significant and necessary task is to develop readiness for independent physical education. Sports, physical activity, a healthy lifestyle are the key components of a happy, successful life for any of us, and as a result, the whole state. Unfortunately, the culture of physical activities is far from ideal for today. And it's up to us to decide whether to be healthy and physically developed or weak and exhausted. Every person is responsible for his way of life, when as many seek excuses for his laziness and inaction, although excuses will not return lost health, and this must be remembered.

Keywords: students, stress, independent studies, physical education.

Усилить умственные и творческие процессы в человеке которые непосредственно связаны с интеллектуальной деятельностью и тем самым заставить работать те участки коры головного мозга. Также позволяет человеку умственного труда повысить свою двигательную активность и тем самым усилить поток импульсов, которые идут от мышц, при помощи такого предмета в образовательных учреждениях, как физическая

культура. Именно в процессе физического воспитания преподавателями проводится обучение студентов методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Повышение уровня методических знаний и умений студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями позволяет повысить их двигательную активность, нацеливает на сознательное отношение к совершенствованию собственной физической подготовленности, развитие основных физических качеств.

Для того чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение, способствовать саморазвитию и самовоспитанию. При выполнении ряда условий могут принести пользу самостоятельные занятия физической культурой. Каждый человек, когда начинает самостоятельно заниматься физическими упражнениями, должен знать состояние своего здоровья и уровень своей физической подготовленности. Необходимо помнить, что результаты занятий зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий. Очень важно контролировать реакцию организма на физические нагрузки. Резкое увеличение нагрузки приведет к переутомлению и внезапной потере сил.

При составлении плана своей тренировки необходимо включить упражнения для развития всех двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, а также координационных и силовых качеств. Нагрузка снижается на следующем самостоятельном занятии, если на этой тренировке чувствуется усталость и недомогание. При подборе упражнений для домашних заданий важно учитывать возрастные изменения и уровень физической подготовленности, причем не всегда в сторону улучшения, больше внимания уделять индивидуальному подходу. Целесообразно сохранить отдельные стержневые упражнения, которые

выполняются из года в год и позволяют проследить динамику двигательной подготовленности.

Основополагающим фактором жизни счастливого человека— это здоровье ведь оно является самым ценным, что есть у человека. Ухудшающаяся в геометрической прогрессии экология, социально-экономические проблемы пагубно влияют на нервную систему детей. Невозможным качественно воспринимать информацию, получаемую в ходе учебного процесса, делает ослабленный иммунитет в совокупности с расшатанной нервной системой. В последние годы у нас в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшениях состояния ребенка, лишь каждый пятый может считаться здоровым среди выпускников школы.

При этом проведенные физиологами опыты доказали, что человек способен корректировать некоторые физиологические процессы и целенаправленно использовать свои возможности. При сохранении здоровья на стрессовый импульс необходимо сознательно отвечать релаксацией. Это задержит, ослабит воздействие стресса. Релаксационные упражнения – это оздоровительные технологии, занятия спортом, специальные дыхательные техники, самовнушение и т.д. Они должны стать частью жизни, привычкой, чтобы быть действенным способом борьбы со стрессом.

К способам быстрого снятия стресса относятся: 1) физические упражнения; 2) глубокое дыхание; 3) расслабление; 4) отрыв от повседневности; 5) аффирмации. Необходимо помнить, что тренировки должны носить индивидуальный характер: что приносит пользу одному, может не подойти для другого, физическая нагрузка должна строиться по основным принципам доступности, индивидуальности и адекватности.

Для достижения разных целей, соответственно, необходим разный подход: различный уровень нагрузки и различное время тренировок. При самостоятельном занятии спортом важно ознакомиться с теоретическими знаниями в сфере физической подготовки. Если человек не обладает достаточным количеством знаний о том, как выполнять те или иные упражнения, не может правильно распределить нагрузку и т.д., спустя какое-то время, будучи осведомленным о влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье человека, студент все равно может либо отрицать эти знания, либо иметь желание найти занятие по душе, но бояться неудачи, быть неуверенным в своих силах и т.п.

Дефицит двигательной активности студентов требует от преподавателей дальнейшего поиска скрытых резервов и способов оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Одним из таких резервов является самостоятельная работа студентов, которая хотя и не может полностью заменить регулярные занятия, но в определенной степени способна дополнить объем полученных нагрузок различной направленности. Вторым доказательством необходимости такой работы является приобретение студентами навыков самостоятельной работы над собственным здоровьем и физической подготовленностью, которые им очень пригодятся в дальнейшей жизни. Органическим продолжением учебной работы является участие студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: секционные занятия по различным видам спорта, спортивные соревнования, спортивные праздники. Отдельным направлением самостоятельной работы рассматриваются занятия студентов физическими упражнениями по месту жительства. Самостоятельная работа студентов - это форма выполнения студентами определенной задачи. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности,

способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению умственной и физической работоспособности, улучшают здоровье человека. Приступая к регулярным самостоятельным занятиям, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Список литературы:

1. Ильинич В. И. «Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.;
2. Пипко Е.А. Педагогические условия формирования мотивационноценностного компонента здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе : дисс. ... кан. пед. наук. – Ставрополь, 2007 – 191 с.
3. Е.В.Литвинов, Л.А. Никифорова, А.В. Насонов / Организация занятий в группах здоровья [Текст]: методические указания /. – Воронеж: ВГТУ, 2013.