

**РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ:
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ**

УДК 79

**КОРРЕКЦИЯ ДИНАМИКИ УСТАЛОСТИ,
СНЯТИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ,
ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ**

Аношко В. Г., Аношко С. Г., Старовойтова Ю. В.

УО «Минский государственный аграрный технический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В здоровом теле – здоровый дух. Верно и обратное: здоровый дух абсолютно необходим для здоровья тела. То, что эмоциональное состояние влияет на общее самочувствие и от него, в конечном итоге, зависит возникновение тех или иных болезней, известно давно. Обширная статистика неумолимо констатирует довольно печальное положение – около половины всех случаев смерти в экономически развитых странах вызваны заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. Заболевания эти развиваются не в связи с физическими перегрузками, а главным образом от хронического нервно-психического перенапряжения. Оно же в первую очередь бьет по сердечно-сосудистой системе, которая очень остро реагирует на все, что происходит в мире наших мыслей и чувств, затяжная депрессия увеличивает вероятность заболевания раком, так как снижается иммунитет. Пагубно отражаются на состоянии здоровья постоянная тревога, страх, беспокойство, чрезмерные умственные нагрузки.

Каждый человек должен научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием. Другими словами, необходимо каждому владеть теми возможностями, которые заложены в психической саморегуляции. Приемы непосредственного воздействия на функциональное состояние можно условно классифицировать по двум основным группам: внешним и внутренним. К группе внешних способов оптимизации функционального состояния относятся: рефлексологический метод (воздействии на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), организация режима питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, мощный класс методов активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). Ак-

тивное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным. В связи с этим представляется важным более детальное знакомство с другой группой методов воздействия на функциональное состояние – применять на практике методы саморегуляции обучения студентов на занятиях физической культурой. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний [1].

Главной особенностью методов саморегуляции является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния. Каждая негативная эмоция имеет свое представительство в мышцах тела. Постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, то, как психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса, так и мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психической возбудженности. Снижать мышечный тонус можно посредством самоушшения, с помощью занятий специальными растяжками. Важное значение имеют такие средства физической культуры, как дыхательные упражнения при управлении мышечным тонусом для нормализации своего психического и физического состояния. Брюшное дыхание способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстановлению психического равновесия. В ходе занятий необходимо добиться, чтобы вдох и выдох осуществлялись за счет наполнения нижней трети легких движением брюшной стенки, при этом грудная клетка и плечи оставались без движения.

Цикл дыхания следует проводить по формуле "4-2-4" , т. е. на 4 счета вдох, 2 счета пауза и на 4 счета выдох. При этом рекомендуется дышать медленно, через нос, сосредоточив внимание на процессе дыхания. Можно на начальном этапе подключать образы, представляя, как воздух наполняет легкие и выходит обратно.[2].

Снижать мышечный тонус можно наиболее простым и эффективным способом – самомассажем. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. С улучшением периферического кровообращения и лимфотока уменьшается отек тканей. Через ЦНС самомассаж воздействует на весь организм, например, глубокое поглаживание оказывает тонизирующее действие. В ходе исследова-

ний, которые проводились в одном из университетов Майами, выяснилось, что короткий сеанс самомассажа в течение рабочего дня снижает уровень стресса и увеличивает продуктивность. После пятнадцатиминутного массажа испытуемые были более внимательными и могли решать математические задачи быстрее и с большей точностью. Некоторые исследования показывают, что регулярный массаж может укрепить иммунную систему, стимулируя образование белых кровяных телец [3].

Таким образом, саморегуляция – свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне, те или иные физиологические и биологические показатели. Активное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным в условиях современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://www.bestreferat.ru/referat-209255.html>2. <http://andreyhramov.com/inrterest/book13>.http://fitn.ru/info/page_524_17.html

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Богурин А. А., Обуховская В. И., Флерко А. Л.

УО «Гродненский Государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Неотъемлемой частью жизни общества является физическая культура, которая занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней. Очень важную роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Студенческий возраст является ответственным периодом жизни человека в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания студентов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента