

боту, можно проанализировать снижение работоспособности после физической нагрузки [1, с.152-158].

Выводы: у спортсменов физическая работоспособность по функциональному состоянию ССС выше по сравнению с КГ. Процесс адаптации человека к физическим нагрузкам, как и к любым, даже экстремальным условиям среды, является важным результатом мобилизации и использования физиологических резервов организма.

Библиографический список

1.Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В.Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 208

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д. Бобров

1 курс, юриспруденция

Научный руководитель – доц. **Т.И. Величко**

На протяжении всей жизни люди в той или иной степени сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Стресс – это естественный механизм, который в случае угрозы запускает реакцию «борьбы и бегства» [1, с.134]. Вызовет ли то или иное событие стресс или нет, зависит не только от самого этого события, сколько от того, как организму удастся справиться с ним.

Столкнувшись с кризисной ситуацией, мозг посылает сигналы «тревоги». Чувство тревоги – неприятное эмоциональное состояние, начинающееся с легкого беспокойства и заканчивающееся сильным страхом. Однако страх чаще всего представляет собой рациональную реакцию на реальную опасность, в то время как тревога обычно вызвана нереальной причиной. Различают личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность присуща индивиду от рождения, являясь одной из генетических черт личности, а ситуативная развивается в течение жизни как реакция на обстановку и события. Люди с перманентным чувством тревоги находятся в постоянном ожидании несчастий, болезней и т.д. У них нарушается сон и возникает ряд вегетативных расстройств. Стресс зачастую приводит к повышению тревожности и даже к возникновению фобий. Психофизиологический статус личности играет существенную роль в процессах стрессоустойчивости человека [1, с.134-138].

Существенную роль в развитии стрессоустойчивости студенческой молодежи играет физическая культура. Многие авторы, изучающие проблему стресса, считают, что регулярные физические упражнения способст-

вуют поддержанию состояния психического равновесия, устойчивую работоспособность и радость жизни благодаря гормонам, которые оказывают стимулирующее действие [1; 2; 3, с. 65, 518].

Анализ нашего опроса показал, что практически все студенты испытывали стрессовое состояние в период сессии. Выход из этого состояния 90% студентов считают, что это физические нагрузки и не обязательно активные, но и расслабляющие.

На вопрос: «Часто ли Вы испытываете стресс?», студенты из числа не спортсменов ответили: часто – 54%, иногда – 32%, редко – 14%. Студенты из числа спортсменов ответили: часто – 28%, иногда – 24%, редко – 48%.

Таким образом, результаты проведенного анкетирования у студентов позволяют судить о том, что физическая культура помогает развитию стрессоустойчивости. На сегодняшний день существуют простые и эффективные методы, позволяющие быстро снять стресс – это методы контроля дыхания, релаксации, медитации, массажа. Все эти методы основаны, в первую очередь, на разнообразии физических упражнений, которые могут использоваться на протяжении всей жизни как часть ежедневной программы для повышения стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет, 2002.-146 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента /под ред. В.А. Бароненко: Учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2006.-352 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Владос-Пресс, 2002.-608 с.

СТАНОВЛЕНИЕ МНОГОПАРТИЙНОЙ СИСТЕМЫ В РОССИИ

В. Крючкова

1 курс, юридический факультет

Научный руководитель – ст. преп. **В.В. Тарабаров**

Процесс становления и развития демократии, охватывающей все стороны жизни государства сложен. Проведение экономических преобразований, создание правового государства и гражданского общества невозможно без различных взглядов и подходов к путям и методам достижения целей. Поэтому многопартийность необходима для общества развивающейся страны.

Первые политические партии в России появились в конце XIX в. Однако возникновение партийной системы в стране относится к началу XX в., когда Манифест 17 октября 1905г. даровал населению гражданские свободы, в том числе свободу союзов. До начала 20-х гг. в России существовала