

ся, поэтому мы считаем, что с подобным побочным эффектом прогресса общества нужно бороться! Поскольку формирование социального воспитания, напрямую связано с гендерными особенностями, и закладывается в юношеском возрасте, так же как и характер и цели в жизни, нужно начать воспитание именно в этот период! И это не должно зависеть только от родительского воспитания! Человек живет в обществе, и оно оставляет куда более глубокие отпечатки, чем воспитание семьи. Ведущую роль в этом процессе помимо семьи играет система образования.

Физическая культура, безусловно, может являться средством гендерной социализации, т.к. в процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности студентов закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер. Человек открывает физическую культуру не столько для себя, сколько открывает себя в мире физической культуры. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во многом зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе. Занятия по физической культуре, должны строиться с учетом гендерных особенностей студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе [1].

На наш взгляд, юноши должны с большей охотой ходить в тренажерный зал, подтягиваться, отжиматься, заниматься единоборствами – в общем, стараться развить все группы мышц и научиться защищать себя и, в будущем, свою семью. Девушкам, чтобы не потерять женственность, изящные очертания тела, нужны упражнения на упругость тела, в особенности развивать мышцы поясницы, таза, живота – это поможет для дальнейшего без проблемного вынашивания и рождения ребенка.

В студенческом возрасте всё отчетливее складывается индивидуальный облик каждого молодого человека, всё яснее выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности определяют склад его личности. Именно в этот период становится необходимым формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, поскольку в процессе занятий физическими упражнениями происходит самореализация личности, которая отражается в физическом совершенстве студента.

Нами было проведено анкетирование, целью которого было определение мотивов, побуждающих студентов посещать физкультурно-спортивные занятия и исследование образа жизни студентов. Проанализировав ответы, мы пришли к следующим результатам. Большинство (70%) указали на то, что занимаются физической культурой для получения зачёта. Также, благодаря моде на подтянутое, тренированное тело 36% студентов 1 и 2 курсов и 69% студентов 3 и 4 курсов отметили, что при этом стремятся иметь красивую фигуру. Всего 10% хотят повысить свою умственную работоспособность, 32% указали на то, что хотят развить у себя физические качества, а здоровыми хотят быть большинство опрошенных. Полагают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе 23%, 16% называют улучшения самочувствия и только 11% планируют

добиться высоких результатов в спорте, 11% студентов начали заниматься в тренажерном зале с момента поступления в ВУЗ. Исследование образа жизни студентов выявило, что наличие вредных привычек наблюдаются у 60% студентов, не соблюдают режим питания 70% студентов, у 56% нет сформировавшейся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями [2].

Было проведено ранжирование видов спортивной деятельности студентов нашего вуза, которое показало, что 67% постоянно занимаются различными видами физкультурно-спортивной деятельности, 33% – эпизодически, а 14% студентов исключают физическую деятельность. Наиболее значимой и доступной формой занятий 16% студентов называют тренировки в спортивных секциях вуза, 33% – посещают тренажерный зал. В качестве мотивов при обосновании выбора формы занятий 48% студентов указывают удобное время и организацию занятий вузовских секциях, 36% обосновывают свой выбор желанием заниматься избранным видом спорта. Приятно отметить, что абсолютное большинство студентов (86%) считают занятия физической культурой и спортом необходимыми [3].

Результаты свидетельствуют, что важную роль играет интерес, а основой интереса является внутренняя мотивация занимающихся, позволяющая не только определить отношение человека к данному виду деятельности, но и имеющая важное значение для организации и управления процессом физического воспитания в вузе. При определенной системе гендерного воспитания личности студентов, особенно 1-ых, 2-ых курсов, можно выработать как раз те самые необходимые физические и психологические навыки, которые не просто пригодятся в жизни, но и помогут с самореализацией в ней.

Список литературы

1. Слепова, Л.Н. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 5. – С. 129-130. URL: www.rae.ru/snt/?section=content&op=show_article&article_id=6174.
2. Изучение образа жизни студентов и определение мотивов к занятиям физическими упражнениями в политехническом вузе / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2012. – № 11 (98). – С. 53-54.
3. Каткова, Е.О. Роль и место физической культуры в жизни будущих инженеров [Электронный ресурс] / Каткова Е.О., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Студенческий научный форум 2012: [матер.] IV междунар. студ. электрон. науч. конф., 15 февр. – 31 марта 2012 г. / ПАЕ. – М., 2012. – С. 1-2. – URL: <http://www.rae.ru/forum2012/190/527>.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Мухамбетова Ж.Ю., Репин С.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: repinsars@mail.ru

В развитии общества нового тысячелетия неизмеримо повысились требования к человеку. Возникает реальная конкуренция на рынке труда, успех в которой зависит от качества образования и подготовки специалиста. В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года указывается, что основной целью профессионального образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией

и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности, готового к постоянному профессиональному росту [1]. Педагогический процесс вуза при его осуществлении, ориентированном на активизацию личностного саморазвития обучающихся, обладает ни с чем несравнимыми возможностями пробуждения творческого потенциала всех субъектов образовательного процесса – студентов и педагогов. Именно здесь, в стенах учебного заведения молодой человек развивает свой человеческий талант, чтобы реализовать себя для себя, для своей страны, для человечества в целом [2]. Определяющим для успешной адаптации и жизнедеятельности студента в современных социально-экономических условиях является состояние здоровья. Одним из показателей здоровья человека является уровень его физического развития, которое, в большей мере зависит от физической и двигательной активности. На современном этапе развития общества значение физической культуры и спорта возрастает и приобретает особую остроту. Физическая культура занимает достаточно важное место в учебе, работе, в повседневной жизни. Занятия физическими упражнениями способствуют воспитанию крепких, здоровых людей, в полной мере понимающих значение физического самовоспитания и самосовершенствования. Физическое самовоспитание понимается, как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Для самовоспитания нужна воля, она формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Физическое самовоспитание и физическое совершенствование ориентируют студента на объективную оценку своих слабых и сильных сторон, выстраивание своих приоритетов профессиональной карьеры и дальнейших планов в своей жизни. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не будут подкрепляться постоянным стремлением человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Физическое самовоспитание и самосовершенствование может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. В нравственном воспитании физическая культура содействует формированию у студентов таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Этому могут помочь регулярные занятия физической культурой и спортом.

Конкурентоспособный специалист – это такой специалист, который может достигать поставленные цели в разных, быстро меняющихся ситуациях. В этом и помогает физическое самосовершенствование. Факторы физического воспитания могут сыграть важную роль в дальнейшей жизни студента. Только начав с себя, мы можем двигаться дальше, приобретая большой опыт. Физическая подготовка даёт студентам толчок к развитию конкурентной жилки, с которой они будут идти по жизни, отталкиваясь от неё в большей или меньшей степени. Всё начинается с самого себя.

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Технологические основы педагогического физкультурного образования в высшей школе. / П.Л.Самойлов, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 5. – 2008. – №5(43). – С. 161-164.

2. Слепова Л.Н. Личностно-центрированная модель образования в физическом воспитании/ Л.Н. Слепова, Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хайрова, С.П. Липовцев // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 6. – 2009. – № 10(58). – С. 155-157.

ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Нагай И.Т., Чернышёва И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: igor_nagay@mail.ru

Молодежь представляет собой интеллектуальный и профессиональный потенциал, поэтому формирование у молодежи ответственного отношения к собственному здоровью была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Ухудшение здоровья подрастающего поколения, обострения сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [1]. При этом самыми уязвимыми оказываются студенты, которые сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. 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 [2].

Физкультурно-спортивная деятельность формирует у занимающихся активную жизненную позицию. При этом студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, обычно ведут здоровый образ жизни, соблюдают правильный распорядок дня, ведь они просто вынуждены в плотном графике учебы выделять время для тренировочных занятий [3].

Все элементы физической культуры личности являются сложным системным образованием, которые тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию её оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент её активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности [5].

Организованный процесс физического воспитания может быть движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности. Это происходит за счет стиму-