

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 будет 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 ВолгГТУ, 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. Диженова, Т.Н. Хаирова, С.П. Липовцев // Известия ВолгГТУ, 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, обострение 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-

лирования развития наиболее значимых для соответствующей личности биологических и социальных потребностей в движении, развитии, познании, самоутверждении, самовоспитании. Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [4].

Для воспитания ответственного отношения к собственному здоровью необходимо повышать интерес к занятиям спортивной деятельностью; подготавливать молодежь к самостоятельной организации спортивной деятельности; повышать уровень компетенции преподавателей, их способности обучать.

Список литературы

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.
2. Чернышева, 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.
3. Чернышева, И.В. Игровой метод как средство адаптации студентов к новым условиям обучения / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузах». Вып. 6. – 2009. – № 10 (58). – С. 177-179.
4. Чернышева, И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышёва, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С. 97.
5. Чернышёва, И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузах». Вып. 4 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – № 7. – С. 144-145.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Науменко Д.А., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский,
e-mail: dashanaumentko2009@yandex.ru*

Утомление – состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временными снижением работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляется термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость – субъективное переживание, чувство, отражающее утомление, хотя иногда чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления. Утомление может появляться как при умственной, так и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум и др.). Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению. При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимание, нарушается сон. Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Принято считать, что существует два вида утомления: одно возникает при умственной деятельности, другое – при мышечной работе. Однако сегодня, когда на производстве происходит сближение умственного и физического труда, стало практически сложно выделить в чистом виде умственное утомление или мышечное. При любой трудовой деятельности присутствуют компоненты, свойственные и умственному и физическому труду.

Профилактика и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. Занятия физической культурой и спортом дарят человеку счастье, здоровье, силу, гибкость, умение владеть своим телом и собой. Приступить к ним лучше раньше, чем появились первые признаки болезней или снижения работоспособности.

Каждому студенту необходимо осознать благотворную роль физических упражнений. Однако не для всех еще они стали постоянными спутниками жизни. Объясняется это явление, разными причинами: лень, отсутствие времени, условий для занятий и т.п. Вместе с тем многие студенты хотели бы заниматься физкультурой в свободное от учебы время, но не знают, как это сделать. Всего 25 минут энергичных физических упражнений в день помогут справиться с утомлением. У большинства учащихся, которые начинают заниматься фитнесом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение, повысить мышечный тонус. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества – эндорфины. Эти вещества вырабатываются организмом человека и по своему действию близки к антидепрессантам и нейролептикам. Студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений. Физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека. Систематические занятия физическими упражнениями также оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, а чередование умственной работы с физической, позволяет добиться высокого результата в учёбе. Физическая культура, являясь процессом планомерного систематического воздействия на студентов, призвана помочь будущим специалистам в формировании общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья [1].

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Личностно – центрированная модель образования в физическом воспитании / Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Липовцев С.П. // Известия ВолгГТУ: межвуз.сб.науч.ст. № 10 / ВолгГТУ. – Волгоград, 2009. – С. 155-157.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СПЕЛЕОТУРИЗМА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Нефедьева К.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

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

Спелеотуризм – вид туризма, суть которого в передвижении по природным подземным пустотам,