

занятиях физкультурой и спортом, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Физическая культура, так же как и вся культура, должна закладываться с рождения человека и поддерживаться на протяжении всей его жизни. В системе культурных ценностей, осваиваемых человеком, полноценное место занимают ценности физической культуры, овладение которыми во многом предопределяет здоровый образ жизни человека. Только так можно сохранить и даже улучшить здоровье. Самой важной задачей на современном этапе развития нашей физической культуры является формирование потребности каждого человека в постоянной и систематической физической активности [2].

Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры.

Здоровье учащейся молодежи – проблема не только медицинская, а может быть, в большей степени, педагогическая. Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни надо следовать постоянно, а не от случая к случаю [1].

#### Список литературы

1. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101-102.
2. Станченко, Л. И. Физическое воспитание современной молодежи / Л.И. Станченко, М. Ю. Станченко // матер. XII всерос. науч.-практ. конф. (23-25 апреля 2010 г.) // Красноярск ИПК СФУ, 2010 – С. 331-332.
3. Чернышёва, 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.

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСПЕШАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Перцева М.В., Мусина С.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.,  
Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский,  
e-mail: moi-23pisma@yandex.ru*

Связь физических упражнений с общими задачами образовательной системы вуза обусловлена тем, что они служат повышению профессионального уровня и работоспособности студентов, освоению ими учебных дисциплин.

В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной

и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками.

При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью отсюда плохой сон апатия, раздражительность, напряжение мышц, судороги, недовосстановление нервных и физических сил в течение суток. Система, органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу, являющихся механизмом саморегуляции нервной системы. Они становятся источником монотонных сенсорных импульсов. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности. Мышцы составляют от 35-55% общей массы человека. При сокращении они создают большое число нервных импульсов, которые обогащают потоком ощущений мозг, поддерживают его тонус и работоспособность. Одним словом, с помощью импульсов от мышц происходит активная саморегуляция мозга. Отсюда понятно, почему умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, и какую огромную роль в этом процессе играет физическая культура [1].

Мы предполагая, что студенты, активно занимающиеся физическими упражнениями, имеют преимущество в умственной работоспособности, решили выяснить какова успеваемость у студентов-спортсменов, и сравнить её со средними показателями вуза. Для выяснения вопроса была взята группа I-IV курсов в количестве 27 человек, регулярно в течение учебного года посещавших занятия в секциях волейбола, футбола, баскетбола три-четыре раза в неделю по полтора-два часа и участвовавших еженедельно в период с ноября по апрель в соревнованиях различного уровня. Успеваемость этих студентов оценивалась по результатам зимней и летней экзаменационных сессий учебного года. На хорошо и отлично сдали зимнюю сессию студенты-спортсмены 63.0%, тогда как в целом по институту 41.3%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 37.0%, в целом по институту 53.5%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 0.0%, в целом по институту 5.2%. По результатам летней сессии на хорошо и отлично закончили учебный год студенты-спортсмены 66.7%, тогда как в целом по институту 50.6%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 29.6%, в целом по институту 45.4%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 3.7%, в целом по институту 4.0% [2].

Полученные результаты подтверждают, что активные занятия студентов в группах спортивного совершенствования не мешают основной учёбе в институте, а даже несколько повышают их успеваемость. Это объясняется тем, что они отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивости умственной работоспособности и другими психофизическими качествами, умением ценить и распределить время, настойчивостью, целеустремленностью. Нормально сформировать и усовершенствовать названные компоненты невозможно без должного применения средств физической культуры и спорта. Вот почему студенты-спортсмены добиваются хорошей успеваемости в вузе и высоких показателей в будущем [3].

**Список литературы**

1. Черных, А.Т. Оценка места физической культуры в активизации учебного процесса / А.Т. Черных, Г.А. Ушанов, А.В. Горбунов // Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе: Сборник научных трудов / ВолГТУ; Под ред. Ю.В. Попова. – Волгоград, 2002. – Выпуск 8. – С. 122-125.
2. Мусина, С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников – Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2 – С. 60-61.
3. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1. – С. 74-77.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Попова Э.С., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

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

В последние годы в нашей стране вместе с экономическими и политическими преобразованиями существенно изменились нравственные устои, что повлекло за собой быстрое распространение среди молодежи алкоголизма, наркомании, резкое снижение качества и продолжительности жизни. Здоровье, как необходимое условие существования народа, его повседневного благополучия, перестало быть нормой для значительной части подрастающего поколения. Преодоление сложившейся ситуации многие политики, общественные деятели и ученые видят в приобщении детей, подростков, юношества к занятиям спортом, в создании педагогических условий для формирования мотивации здорового образа жизни.

Одной из высших ценностей человека является здоровье. Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: высокую работоспособность, устойчивость к заболеваниям; уверенность в себе, основанная на способности управлять своими чувствами и мыслями; стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей. Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья исследователи считают здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Анализ научной литературы показывает, что формирование здорового образа жизни связывают с физкультурным образованием. В широком смысле физкультурное образование понимается учеными, педагогами, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре. Исторический анализ проблемы формирования здорового образа жизни учащихся через физкультурное образование показал, что данный вопрос является актуальным на протяжении всего становления и развития педагогической науки. Выдающиеся педагоги, философы, ученые (Я.А. Каменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталотци, П.Ф. Лесгафт, В.М. Бехтерев и др.) высказывали идеи о средствах сохранения и укрепления здоровья, ими были выделены условия необходимые для воспитания гармоничной, здоровой личности. Решение проблемы здоровья учащейся молодежи и студенчества является приоритетом образовательной системы, поскольку, согласно современным представлениям, основное значение в формировании, сохранении и укреплении здоровья личности имеет ее неравнодушное отношение к собственному здоровью. Это предполагает формирование у человека жизненного приоритета здоровья и является важнейшей задачей

образования [1]. В этом процессе приоритетная роль отводится педагогам, т.к. по своему социальному положению и профессиональному статусу они являются не только носителями социальных знаний, но и воплощением нравственных норм, образцов поведения, здорового стиля жизни и адекватного отношения к своему здоровью. Это всегда активные, творческие личности.

Труд преподавателя физической культуры является сложным и многообразным. Преподаватель физической культуры в процессе занятий и спортивных тренировок учит студентов формировать себя, дает знания о механизме владения своим телом, учит ощущать выполняемые упражнения и управлять ими. Преподаватель пробуждает в учащихся потребность совершенствоваться, творить красоту в себе, тем самым поддерживает их в реализации здорового образа жизни. Консультируя студентов, приобщая их к физкультурно-оздоровительным, культурно-массовым мероприятиям педагог способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного здорового образа жизни.

Таким образом, укрепление здоровья является одной из главных проблем при обучении студентов в вузе. Ее решение возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентной направленности, главной целью которой становится формирование у учащихся осознанной личной необходимости в здоровом образе жизни.

**Список литературы**

1. Дижонова Л.Б., Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 4. – 2007. – № 7(33). – С. 99–101.

**ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П.

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

Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения.

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние человека и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у занимающихся активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт.

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых являются следующие: