

ради сохранения устойчивого положения машины. При маневрах, связанных с подъемом с сиденья и изменениях углов наклона тела к вертикальной оси машины, начинают еще более выражено включаться длинные мышцы спины. Грудные мышцы вместе с трицепсами и передними долями дельтовидных мышц участвуют во всех манипуляциях руками, а их хорошее развитие балансирует гипертонус спины и гарантирует от возникновения патологических изменений изгибов позвоночника, характерных для видов спорта, где требуется длительное сохранение выгодной аэродинамической позы. Огромную роль играет качественное развитие мышц бедра и тазобедренной зоны, на которые ложится львиная доля нагрузок во всех подвидах мотоциклетного спорта. Здесь нужна общая и взрывная сила, и выносливость, и плиометрические качества [1]. Но где же в наши дни можно научиться не только управлять, но и обслуживать своего железного коня?

В СССР существовала такая организация – ДОСААФ: добровольное общество содействия армии, авиации и флоту. В ее задачи входили: воспитание молодежи в духе любви к своей Родине и готовности защищать интересы страны; развитие инженерно-технических способностей и навыков управления транспортными средствами: от машин и мотоциклов – до малой авиации. На базе каждой автошколы, принадлежавшей ДОСААФ, были секции мотокросса, кольцевых мотогонки или картинга. В них подростки получали навыки управления мотоциклами выбранной категории, а также помещения и оборудование для ремонта и диагностики техники, профессиональную консультацию и бесценный опыт общения с учителями и наставниками, которые были высококвалифицированными шоферами и механиками. И на выходе получался опытный водитель, способный без посторонней помощи отремонтировать своего коня и доказывающий, что все шутки про мотоцикл «Урал» – от неумения с ним обращаться. В частности, в Волгограде, при автошколе ДОСААФ Кировского района располагалась подобная площадка. Причем, что самое главное, все это было абсолютно бесплатно! Техника, уроки, инструменты – все выдавалось государством, только бензин свой приноси. А на период соревнований и бензин был государственный. От юного мотоциклиста требовалось лишь желание.

К сожалению, в наши дни подобного уже не встретишь. РОСТО, созданная на базе ДОСААФ, подобных услуг не предоставляет. Формально, в Волгограде существует Федерация мотоциклетного спорта Волгоградской области, но вот только какой-либо конкретной информации о ней, за исключением имени руководителя и адреса, найти не удалось. Так что все попытки приобщиться к мотоциклетному спорту становятся сугубо личной инициативой. Заводи свой транспорт, свой гараж, сам учишь и тренируйся. Сам же и посещай областные и зональные соревнования. О существовавших раньше спортивно-технических клубах тоже ничего не слышно, поиски подобных заведений в Волгограде успехом не увенчались. Вот и получается, что сейчас нет никаких условий не то что для развития мотоциклетного спорта в России, но и для развития технических навыков у молодежи.

Список литературы

1. <http://hardgainer.ru/hard2.view4.page151.html>

ЗДОРОВЬЕ КАК ОТРАЖЕНИЕ ОБЩЕГО ПОКАЗАТЕЛЯ СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Под физическим здоровьем понимается физическое благополучие, наилучшее протекание физиологических процессов, наличие резервных возможностей организма, приспособление к изменениям в окружающей среде, а так же рост, развитие и функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы, отсутствие заболеваний и дефектов. Физическое здоровье – это уровень развития органов и организма в целом (процесс изменения и становления, формирования функциональных и морфологических свойств организма на протяжении всей жизни), подготовленность к выполнению физических нагрузок. Душевное благополучие достигается благодаря ориентации, морали, мышлению и познанию человеком окружающего мира. Социальное здоровье – это взаимоотношение человека с обществом и природой, его умение приспосабливаться в различных средах; это мера его социальной активности, трудоспособности и востребованности в обществе. Социальное благополучие складывается под влиянием окружающих человека людей: родственников, друзей, коллег, знакомых и многих других. Помимо трех перечисленных составляющих здоровья есть такие, как эмоциональное, интеллектуальное и профессиональное развитие. Они не менее важны для достижения хорошего здоровья[1].

Только если в человеке гармонично сочетаются все компоненты здоровья, можно говорить о благополучии личности. Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы[2].

Получается, чтобы чувствовать себя здоровым и являться таковым, недостаточно обладать хорошей генетикой и не иметь каких-либо заболеваний. Необходимо регулярно заниматься спортом, правильно питаться (избегайте тех продуктов, которые оказывают влияние на настроение, не употребляйте вредную пищу и напитки, не забывайте про режим), периодически проходить медицинское обследование, избегать депрессий. Не забывайте чаще общаться с людьми, которым вы рады; в свободное время занимайтесь тем, что вам по душе; и не забывайте расслабляться. Так же не стоит забывать про окружающую среду, которая влияет на здоровье не только отдельных людей, но и на все общество.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного вре-

мени в кругу друзей, играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3].

Здоровье общества целиком и полностью зависит от благосостояния каждого из его членов. А уже забота о собственном здоровье — это непосредственная обязанность каждого из нас.

Список литературы

1. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 3-е изд., перераб. и доп. - 2012. - 288 с.
2. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // *Alma Mater = Вестник высшей школы*. - 2013. - № 3.
3. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // *Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2011. - № 10. - С. 143-146.

РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ВНЕУРОЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

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

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение его к занятиям активной физической культурой. Это означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебно-педагогического процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий — это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры [3].

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей steadfastness, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [1].

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия [2].

Утренняя гигиеническая гимнастика — важная часть личной физической культуры человека. После ночного сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности. Гимнастические упражнения помогают, прежде всего, активизировать деятельность нервной системы. При выполнении движений импульсы с мышц поступают в мозг, возбуждая двигательную зону коры больших полушарий. Нормализуется соотношение процессов возбуждения и торможения. Возникает чувство «мышечной радости», улучшается настроение и работоспособность. Регулярное выполнение утренней гимнастики улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы, помогает развить подвижность в суставах.

Упражнения в течение учебного дня (производственная гимнастика) — включаются в распорядок рабочего дня во время производственных физкультурных пауз (производственная гимнастика).

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся в любое удобное для человека время. Эти занятия удобны тем, что индивид сам выбирает приемлемый для себя вид спорта и нагрузку, которая соответствует его возможностям.

Список литературы

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебник / Под ред. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильичича. М.: Гардарики, 2000.
3. Формирование физической культуры личности студента — неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // *Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2013. - № 13 (116).

ПОВЫШЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Павлова А.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

В целях дифференцированного подхода к организации учебного процесса по физической культуре и в зависимости от состояния здоровья все студенты делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.