

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре.

Проведение занятий с ослабленными студентами отдельно от здоровых помогает избежать многих методических и педагогических ошибок, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке. Прежде чем начать занятия в группах СМГ преподаватель должен провести тестирование по определению уровня физической подготовленности студентов.

Правильно организованные занятия физической культурой для этого контингента особенно необходимы, поскольку мышечная работа стимулирует тонус сосудов. Они способствуют активной мобилизации жизненно важных физических качеств и свойств организма: выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений. [1]

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [3].

Понимая, что единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно только занимаясь физической культурой и спортом, большинство студентов уделяют этому большое значение [2].

Занятия аэробикой, ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах со студентами специальной медицинской группы позволят повысить их интерес к физической культуре.

Особой популярностью в настоящее время среди студентов пользуются занятия аэробикой (греч. «аэро» - воздух, «био» - жизнь) или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студентам специальной медицинской группы можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы или специальных занятий. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики.

#### Список литературы

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.

2. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - №4. - С.97.

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). - С. 48-50.

#### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Перцева М.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Татарников М.К.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, perceva.mariya@mail.ru*

В условиях нестабильности экономики, разрушения прежних идеологических стереотипов, политизации общества, роста плюрализма и духовного кризиса отчетливо обозначилась проблема практической реализации гуманистических ценностей, которые являются основой фундаментального процесса обновления современного общества. Решающую роль в становлении взглядов, убеждений и идеалов играют общественные явления. В связи с этим особое значение приобретает такое социальное явление как Олимпийское движение, влияние гуманистических идей которого выходит далеко за пределы спорта.

Олимпийское движение играет важную роль в воспитании гуманистической культуры личности молодежи. Оно содействует повышению внимания молодежи к гуманистическому идеалу целостной, гармонично развитой личности, к олимпийским принципам и идеалам, а также пониманию сущности и значения этих идеалов и ценностей в современном мире.

Современный человек - это гибкая в своем развитии личность, способная самостоятельно управлять своим собственным развитием; это человек думающий, человек делающий, человек адаптирующийся. Это также широко образованный и всесторонне информированный человек, но его образованность основывается не на простом накоплении знаний, а на умении добывать и перерабатывать новую информацию в соответствии с осознаваемыми потребностями; это человек с развитым самостоятельным и творческим мышлением. В воспитание подрастающего поколения большое значение имеет в формировании в молодежной среде таких идеалов, культурных образцов, эталонов, которые мотивируют на достижения, успех в жизни, в профессиональной карьере, но не любыми средствами, а на основе нравственного, культурного, научного, интеллектуального и физического совершенствования. Существенный вклад в решение этих задач призвано внести Олимпийское движение. Воспитание гуманистической культуры личности может базироваться на использовании теории и практики олимпизма, его идеалов и ценностей, олимпийских соревнований, ритуалов, обычаев и традиций, фактов и документов, произведений искусства, относящихся к истории олимпийского движения.

Олимпийское движение должно содействовать формированию и совершенствованию у человека знаний о гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, таких умений и навыков, которые действительно позволяют это сделать, качеств личности и стиля жизни, правил поведения, социальных ролей, норм и образцов взаимоотношений с другими людьми, которые адекватны идеалам и ценностям гуманизма, а также воспитанию негативного отношения ко всем антигу-

манным явлениям в спорте, антигуманным формам и средствам его использования.

По мнению специалистов в рамках Олимпийского движения «наиболее важное значение имеет не формирование и повышение уровня олимпийских знаний и даже не декларативно провозглашаемой ориентации на идеалы и ценности олимпизма, а формирование реального поведения, образа жизни, соответствующего этим идеалам и ценностям»[1]. Молодежь позитивно относится к олимпийскому движению, имеют достаточно хорошее представление о фактах истории Олимпийских игр, но вместе с тем имеют весьма поверхностное, а нередко искаженное представление о целях, задачах, социокультурных функциях современного олимпийского движения. Высокая значимость этих знаний определяется тем, что от них зависит не только правильное понимание индивидом всего, что связано с олимпийским движением, в том числе идеалов и ценностей олимпизма, но и практическая ориентация на них.

Таким образом, ошибочно цели и задачи педагогической деятельности в рамках олимпийского движения сводить лишь к формированию у молодежи определенных знаний. Информационная работа должна занимать важное место в этой деятельности. Однако самое главное состоит в том, чтобы создать реальные стимулы, побуждающие участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь. Олимпийское образование как форма просвещения призвано минимизировать проявления нездоровой, нечестной конкуренции путем обеспечения осознанного выбора в пользу соблюдения цивилизованных норм и законных средств достижения успеха.

#### Список литературы

1. Столяров, В.И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. 3. - Москва, Сургут, 2000.

### НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

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

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Наряду с широким развитием и дальнейшим совер-

шением организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности. Они очень многоплановы: от элементарных — организация самостоятельных занятий при выполнении утренней гимнастики (гигиенические условия, меры безопасности, подготовка инвентаря и т.п.) — до таких, как организация условий выбранных средств, способов выполнения.

Самостоятельность — это всегда в какой-то мере творчество. Есть виды самостоятельности, когда студенту достаточно воспроизвести то, что ему показал или, о чем рассказал преподаватель — это наиболее простой, низший уровень. Второй уровень самостоятельности, — когда известное, хорошо знакомое, освоенное занимающийся применяет в ситуациях, отличных от обычных или в незнакомой обстановке. Третий (высший) уровень самостоятельности заключается в том, что на основе знаний, прежнего опыта студент находит иные способы для выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие, в конечном счете, к достижению поставленной цели.

Очень большое внимание должно отводиться образовательной направленности учебных занятий по физическому воспитанию. В частности студентам необходимо предоставлять знания по основным профилактическим средствам предупреждения отрицательного влияния на организм разнообразных неблагоприятных факторов, которые будут встречаться в процессе будущей профессиональной деятельности. Полученные знания будут также основой для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями и убеждений в необходимости вести здоровый образ жизни в процессе будущей профессиональной деятельности на производстве.

На теоретических занятиях студенты также должны получать знания по методике контроля и самоконтроля, о влиянии занятий физическими упражнениями на физическую и умственную работоспособность, по методике проведения самостоятельных занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Без самостоятельной работы нереально подготовить студента, владеющего специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок обязательной программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой.

#### Список литературы

1. Профессиональная направленность занятий физической культурой будущих инженеров / Орлова Ю.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 102.
2. 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). - С. 48-50.