

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 совершенствованием 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Савицкий И.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

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

Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что система формирования здорового образа жизни существенно подорвана, а новая - только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики влияния на причины неблагоприятных сдвигов здоровья каждого человека и всей нации в целом. Ни для кого не секрет, что это одна из причин плохого отношения студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и это влечёт за собой негативные последствия [1].

Каждый знает, что физическая культура и спорт влияют на физическое и духовное сложение, а точнее, на его здоровье, мышечный тонус, стрессоустойчивость, взгляд на мир и ценностные ориентации. И поэтому одними из первых целей являются исследование и поиск новых подходов к физическому воспитанию студентов. Некоторые исследования позволяют предположить, что нужно разнообразить практику физического воспитания молодёжи и расширить теоретические знания студентов.

Сейчас самая распространённая методика основана на идеях «гуманистической педагогики», ориентирующихся на поиске у каждого особого потенциала. Подразумевается возможность физического воспитания через стремление индивида к совершенству и к гармонии через самопознание и самоопределение. Но тут играет роль ещё и физическое самовоспитание, основы которого должны быть сформированы с высшей школы. К сожалению, именно из-за отсутствия последнего фактора этот метод малоэффективен. Эту ситуацию отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья и физической формы и готовностью к самосовершенствованию.

Для того, чтобы решить данное противоречие, нужно ответить на следующие вопросы: каков необходимый уровень интеллектуальной подготовки студентов в вопросах человековедения, каковы психолого-педагогические основы формирования мотивов физического самовоспитания, каковы должны быть методические и практические умения у обучаемых в данной области.

Чтобы подготовить студентов к физическому самовоспитанию, требуется комплексное развитие. Студент должен быть подготовлен с интеллектуальной и психологической сторон. К тому же, студентам нужен кто-то, кто будет корректировать процесс самовоспитания относительно индивидуальных характеристик каждого индивида. Более того, студент должен проявлять не только физическую, но и общественную активность, тем самым воздействуя и подвергаясь воздействию относительно общества.

Прежде всего, это относится к познанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений. Эффективность и уверенность любой личности в основном зависит от самооценки, на которую влияет и физическая форма индивида. Логично, что если индивид не будет физически развит хорошо, его самооценку будут сдавливать комплексы, количество которых обратно пропорциональны качеству физической подготовки, и, следовательно, такой индивид в большинстве случаев достигнет меньше, чем индивид, имеющий достаточное физическое самосознание для жизни без комплексов с физической стороны. Это не

значит, что человек, не имеющей достаточной физической подготовки, может меньше. В некоторых случаях может быть даже наоборот. Но из-за пониженных стремлений (которые, в свою очередь, вызваны более низкой самооценкой), личность ставит менее высокие цели и, соответственно, стремится к меньшему, специально урезая свои возможности. Формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию требует комплексного развития интеллектуального, психологического и деятельностного компонентов в их интегративной взаимосвязи, соответствующих педагогических условий: ориентации образовательного процесса на формирование физической культуры личности; личностно-деятельностного подхода; создания на занятиях условий психологического комфорта; погружения студентов в среду активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий.

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[2].

Список литературы

1. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 192.
2. Чернышева, И.В. Игровой метод как средство адаптации студентов к новым условиям обучения / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 6. – 2009. – №10 (58). – С. 177-179.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Сиваков И.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мустафина Д.А.

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

Спортивная команда представляет собой разновидность малой социальной группы. Малой она называется из-за своей малочисленности, а социальной потому, что объединяет людей, имеющих общий социальный признак (отношение к спорту). Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив. Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В результате этого в группе помимо функциональных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями, возникает сеть эмоционально-психологических отношений, которые тесно переплетаются с деятельностными и придают группе новые социально-психологические качества.

Можно говорить о биологической, психологической и социальной совместимости людей. Биологическая совместимость определяется схожестью тех нервных процессов, которые протекают в организме разных людей, что в дальнейшем определяет наличие или отсутствие симпатии у членов команды. Психологическая совместимость определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира. Также можно рассматривать и социальную совместимость людей, занимающихся одной определенной деятельностью, при этом у них наблюдаются схожие оценки своей