

### 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