

- Осознание значения физического воспитания в развитии личности и подготовка в дальнейшей профессиональной деятельности;

- Понимание научно-практического смысла здорового образа жизни;

- Самовоспитание, самосовершенствование, установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом;

- Укрепление физического и психологического здоровья человека;

- Развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности;

- Приобретение возможности творческого использования спортивной деятельности для достижения поставленных задач;

- Подготовленность к будущей профессии

Студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодым людям в этот период необходимо обладать определенными физическими возможностями для напряжённого учебного труда и активной общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией[2].

Медицинские исследования показали, что по завершении роста тела в длину продолжается многонаправленное развитие организма.

Наблюдается наращивание мышечной массы, изменение формы грудной клетки и жизненного объёма лёгких.

Организм в это время хорошо адаптируется к различным физическим нагрузкам, но

физическое воспитание является эффективным лишь при правильном подборе индивидуальной программы для подготовки.

Физические занятия в этот период должны повысить уровень отстающих физических и морфологических качеств (улучшить осанку, увеличить жизненную ёмкость лёгких и нормализовать массу тела).

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студенчества через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества[1].

#### Список литературы

1. Черемушников, В.О. Физическая культура в обеспечении здоровья студенческой молодёжи / Черемушников В.О., Чернышёва И.В., Егорычева Е.В. // Наука и образование в XXI веке : сб. науч. тр. по матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф., Тамбов, 30 сент. 2013 г. В 34 ч. Ч. 10 / Консалтинговая компания Юком. - Тамбов, 2013. - С. 147-148.

2. 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

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Иванов А.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия*

В жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике, формируются особенности организма, опорно-двигательный аппарат, осанка, физиологические, биохимические функции. В эти периоды определяется тип телосложения. К недостаткам физического развития можно отнести следующие параметры: избыточная масса тела, недостаточная масса тела, нарушение осанки, слабость мышечного корсета и т.д. Определённый тип телосложения во многом определяется генами, которые мы получили «по наследству» от наших родителей. Однако при наличии желания всё же вполне возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета: исправляются искривления позвоночника, улучшается осанка, повышаются обменные процессы, в частности, обмен кальция, содержание которого определяет прочность костей. Следует также учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего - рост (правильнее, длина тела), значительно легче - масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.). Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека.

Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики. Прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела и дефекты осанки. Комплексное использование общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений даёт стойкий эффект при нарушениях осанки у студенческой молодёжи. При этом, необходим врачебно-педагогический контроль за динамикой изменений не только в осанке, но и в функциях дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Исправление различных нарушений осанки - процесс достаточно длительный. Даже незначительные деформации в осанке требуют для своего исправления, как показывает опыт, не менее года целенаправленных занятий лечебной физической культурой. При этом необходи-

мо строго соблюдать принципы систематичности и регулярности.

При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений. Как следствие, наблюдается уменьшение избыточного веса. При этом наше телосложение непременно меняется в сторону стройной фигуры. Увеличение массы тела также может привести к улучшению типа телосложения, но лишь в том случае, когда это происходит за счёт роста мышечной ткани. Добиться значительного прироста мышечной ткани можно такими средствами физической культуры как тяжёлая атлетика и бодибилдинг. Эти виды спорта наиболее приемлемы для юношей. Для абсолютного большинства девушек - это не самый подходящий вариант, поскольку в этом случае телосложение может приобрести мужеподобные черты. Для них более приемлемыми являются занятия различными видами лёгкой атлетики. При занятии бегом у девушек формируется правильная осанка и симметрично развитое тело. Коррекция телосложения с помощью занятий прыжками способна снизить массу тела, привести к развитию грудной клетки и увеличить отношение длины ног к туловищу. При коррекции телосложения с помощью такого средства физической культуры как гимнастика достигаются небольшая масса тела, длинные тонкие ноги, суженный таз, что в совокупности даёт стройную спортивную фигуру. Синхронное плавание или фигурное катание позволят провести коррекцию телосложения за счёт формирования строго симметричного тела, правильной красивой осанки, стройных ног, развития грудной клетки. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) наиболее благоприятно влияют на стимуляцию роста. Способствуют росту и ежедневные специальные прыжковые упражнения (скакалки, многократные подскоки). Пройдя через тесты общей физической подготовленности в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку развития у него силы, общей выносливости и скоростно-силовых качеств и заняться тем видом спорта, с помощью которого можно «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество и исправить некоторые недостатки телосложения.

#### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ

Мазина Д.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.

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

Термин «лечебная физкультура», прежде всего, обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры. Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Студенты ВУЗов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило — хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является

то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по нозологии (заболеваемости). Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы — другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения — третью; имеющие отклонения со стороны центральной нервной системы (неврозы и пр.) — четвертую. Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры еще в школе. Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, играть в игры, не умеют, как правило, плавать и пр. А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Перед руководителями специальных медицинских групп студентов стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание устойчивой потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Программа занятий лечебной физкультурой строится так, чтобы принести пользу учащемуся. Преподаватель выступает не только как тренер, но и как врач. Обычно лечебную физкультуру назначают на время, например, на три недели. Это как бы реабилитационный период. Потом студента переводят в спецмедгруппу, если все будет хорошо, то впоследствии и в основную группу попадет. На самом деле любые физические упражнения можно считать лечебными, если правильно их выполнять и получать от этого удовольствие.

Отличительной особенностью занятий лечебной физкультурой является периодический контроль над здоровьем студентов. Процедура обследования обычно проходит два раза в год в начале каждого семестра. На осмотре измеряется рост, вес учащегося, давление, объем отдельных частей тела, жизненная емкость легких и многое другое. Результаты измерений фиксируются в специальной тетради. Так как физкультурой занимаются до четвертого курса включительно, то под конец выстраивается карта прогресса или регресса здоровья студента. Кроме этого, раз в год студенты проходят специальные психологические тесты, необходимые для определения эмоционального состояния. Разумеется, и в этой области прогресс должен быть.

К ведущему преподавателю по лечебной физкультуре можно всегда обратиться за помощью по медицинским вопросам, по вопросам здоровья. Так как многие преподаватели имеют научную степень, им не составит труда ответить на все волнующие вопросы. И несомненно, что любое высшее учебное заведение стремится к тому, чтобы студентов ЛФК и спецмедгрупп было как можно меньше, поскольку от здоровья учащихся напрямую зависит их успеваемость, а, следовательно, и престиж ВУЗа.

#### Список литературы

1. Лечебная физическая культура В.А. Елифанов. – Москва: ГЭ-ОТАР-Медиа, 2012г.