

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 позволяют 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.

2. Лечебная физическая культура С.Н. Попов. – Издательство: Академия, 2012г.

3. Лечебная физическая культура: учебник Э.Н. Вайнер. – Издательство: ФЛИНТА, 2009г.

4. Спортивная медицина Г.А. Макарова. – Издательство: Советский спорт, 200 г.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА, КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

Макарчук Д.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)*

*Волгоградского государственного технического*

*университета, Волжский, Россия,*

*makarchuk\_dasha@mail.ru*

Современное высокотехническое производство и рыночные отношения выдвигают исключительно высокие требования к качеству подготовки специалиста-инженера и его конкурентоспособности, которые определяются не только тем как сформировались профессиональные знания, умения и навыки, а и уровнем его здоровья, трудоспособности и надежности[1]. Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. В учебной программе «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, с приобретением опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Общим предметным основанием физической культуры служит культура двигательной деятельности.

Наряду с феноменом физической культуры возникает и развивается, приобретая самостоятельный статус, феномен спорта, где ядром деятельности является соревнование и достижение победы. Как показывает опыт общественно-исторического развития, физическая культура и спорт развивались практически одновременно, дополняя и обогащая, друг друга. Однако изначально каждый из них имел отличительные черты и постепенно занимал в социальной жизни общества собственную нишу.

Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека посредством физкультурной деятельности, самореализации и освоения других ценностей физической культуры. Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения. Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств личности. Современный специ-

алист должен обладать самыми разнообразными умениями и навыками[1].

Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Она делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают и не пропускают занятий.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера, способствуют умственному развитию, воспитывают ценные моральные качества - уверенность, решительность, чувство коллективизма, дружбы. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

#### Список литературы

1. Абсатарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (инженер-химик) /Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.// Успехи современного естествознания. - 2012.- № 5.- 70.

### К ВОПРОСУ О МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мальгинова Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В.,  
Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)*

*Волгоградского государственного технического*

*университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Профессиональное образование в области физической культуры, является одной из важнейших подсистем социальной сферы государства. Несомненно, государство как инициатор и главная движущая сила реальных изменений в образовании, обеспечивает запуск процесса модернизации образовательной отрасли, создавая при этом необходимые условия для широкого участия общества в этом процессе.

Современное образование не может успешно функционировать без изменений содержательных, организационных и педагогических форм. Значит, несмотря на трудности и проблемы, система образования в области физической культуры и спорта требует коренной модернизации.[2]

Процесс модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту вписывается в общую стратегию образовательной политики России на современном этапе, где ее первой задачей является достижение современного качества образования, его соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства[3].

Специалист по физической культуре и спорту новой формации должен знать: