

воздействием многогранности внешних эффектов, долгосрочности их воздействия и отсутствия четких контуров влияния не существует рыночного механизма учета социальных результатов, что делает практически невозможным применение основополагающего рыночного принципа «затраты - коммерческий эффект». Появляется реальная необходимость государственного участия регулирования процессов производства и потребления физкультурно-спортивных услуг населением» [1].

Оптимизация двигательного режима работников различных предприятий на основе учета их физиологических особенностей, социальных предпосылок, направлений деятельности предприятия предполагает разработку и обоснование системы физкультурно-оздоровительных мер, позволяющих привести в норму процессы управления физическим состоянием человека. А именно: нормализовать частоту сердечных сокращений в течение рабочей смены, улучшить физическую подготовленность, снизить общую заболеваемость, увеличить объем двигательной активности и число занимающихся регулярно физической культурой.

«В физической культуре действуют закономерности, присущие всему материальному миру, закономерности общественной жизни и, естественно, специфические закономерности» [2]. Введение на предприятии корпоративной физической культуры также способствует сплочению коллектива, повышает эффективность работы в команде, тем самым обеспечивая синергетический эффект, мотивирует сотрудников на достижение стратегических целей, снизить количество нарушений трудовой дисциплины и уменьшить текучесть кадров на предприятии. То есть, обеспечивается социальная эффективность при организации комплекса физкультурно-оздоровительных процедур, что повышает имидж руководящего состава и предприятия.

Реализация данной программы способствует снижению заболеваемости на предприятии, при этом сокращаются расходы по оплате листов временной нетрудоспособности; улучшение физического здоровья работников уменьшает количество производственного брака, сохранение и улучшение значения плановых показателей эффективного времени при соблюдении трудовой дисциплины и низкой текучести кадров минимизирует издержки и обеспечивают экономию средств по данным статьям; повышение работоспособности повлечет рост производительности труда, в связи с чем предприятие получит дополнительную прибыль. Вышечисленные изменения при введении корпоративной физической культуры обеспечат конкурентные преимущества предприятию при осуществлении направлений его деятельности, инвестиционную привлекательность для реализации бизнес проектов, что, в конечном счете, способствует росту масштабов производства, захвату новых рынков сбыта, занятию лидирующего положения на конкретных рыночных сегментах и получению максимально возможной прибыли.

Таким образом, восстановление профессиональной работоспособности работающего населения средствами физической культуры в настоящее время является актуальной общественной задачей, решение которой требует хорошей поддержки государства.

Список литературы

1. Бабич, А. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта / А. Бабич // Социальная политика и социальное партнерство. – 2011. - № 8. – С. 5-15;
2. Густомясова, Е.В. Педагогические исследования физкультурно-оздоровительной работы на производстве в современных экономических условиях / Е.В. Густомясова // Вестник ЧГПУ. – 2010. - № 4. – С. 69-76;

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,
Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, yanuella94@mail.ru*

Период обучения в вузе связаны с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков. Но существуют трудности, которые весьма существенно сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относятся целый ряд обстоятельств студенческой жизни, которые можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. Это методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом, отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений и группового контакта, планирование и организация своего учебного и свободного времени. Попадая в новые условия, бывшие школьники, оказываются в психотравмирующей ситуации. Происходит изменение эмоционального состояния, снижается позитивная активность, в связи с чем, возникает необходимость в поиске путей, обеспечивающих эффективную адаптацию студентов в социуме [1]. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, который все время возрастает. Критический и сложный для студентов экзаменационный период - один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Отмечено, что напряжение на экзаменах у студентов со слабой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость. У нетренированных, слабоуспевающих студентов по мере нарастания напряженного состояния вегетативные сдвиги усиливаются. Вместе с тем при равной успеваемости студенты, обладающие более высоким уровнем тренированности, демонстрируют более экономичные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращались в норму. Восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин. Для профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения специалисты рекомендуют рационально организованный режим труда, питания, сна и отдыха, отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании. Регулярные занятия физическими упражнениями, использование физических упражнений как средства активного отдыха, применение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов, таких как: утренняя гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений позволят поддержи-

вать организма в состоянии оптимальной физической тренированности. Уровень физической подготовленности в большей степени определяет устойчивость организма к воздействию учебных нагрузок, особенно в условиях эмоционально напряженного учебного труда.

Таким образом, критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственностью с элементом напряженности. В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности и отсутствия в них физических упражнений, как средства эмоциональной разрядки, активного восстановления, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности. Правильно организованное физическое воспитание студентов в этот период представляет собой важный фактор их развития и социальной адаптации в новой для них среде[2].

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Л.Н.Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 8. – 2011. - № 10(83). – С. 134 – 135.
2. Дижонова Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2010. - № 9. - С. 127.

ПРИМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Степаненко А.А., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.,
Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия,
stepanenko.andrew2011@yandex.ru*

Современный студент помещен в такую среду обитания, где главенствует компьютер, телефон. Плотность, насыщенность студенческой программы обучения и уровня жизни настолько высоки, что студенту приходится прикладывать значительные усилия, чтобы приспособиться к ней. Как известно, на всех этапах жизни необходимы наблюдение, анализ, оценка и прогноз состояния физического развития, изучение динамики показателей физической подготовленности студентов. Мониторинг технологии учебного процесса – это система сбора, обработки, хранения и использования информации об учебном процессе, это управление его ходом, позволяющее определить состояние учащихся в любой отрезок времени множеством определенных свойств, необходимых и достаточных для вывода адекватной модели обучения и прогнозирования дальнейшего изменения состояния студентов. Диагностика физического развития студентов проводится для того, чтобы проверить физическое состояние, выявить уровень соответствия студента возрастным нормам, физической подготовленности, а также его работоспособности. Это нужно и для осуществления индивидуального подхода во время физического воспитания студента. Кроме того, при диагностике идет сбор информации, запись данных, несущих полную информацию о физическом состоянии студента.

Для проведения диагностики физического развития в любом возрасте предлагаются следующие уровни диагностики: диагностика физической подготовленности; диагностика физического развития; диагностика двигательной активности; диагностика функционального состояния. Диагностика позволяет проводить обследование физического состояния студента, или группы студентов, давая при этом общую оценку их физического развития. Физической подготовленностью студента называют степень сформированности навыков различных видов движений, таких как прыжок, бег, метание, развитие его физических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость, быстрота, наличие координационных способностей. Оценка физических способностей огромный процесс, который сочетает в себе наблюдение за студентом при занятиях спортом, и в процессе его жизни. Объективность оценки при диагностике физического развития студентов определяется знанием закономерностей развития и возрастных особенностей молодых людей. Для диагностики физических качеств у студентов применяются контрольные упражнения. Комплексное тестирование физического состояния организма, с использованием широкого набора тестов, обеспечивает многомерную оценку объекта наблюдений. Используемые тесты должны обеспечивать характеристику состава тела, основных свойств нервной системы, особенностей энергетического обеспечения, уровня двигательной подготовленности. Физическое самосовершенствование рассматривается как динамическое состояние, которое характеризует стремление студента к целостному развитию с помощью избранного вида спорта, или физкультурно-спортивной деятельности. Занимаясь физическим самосовершенствованием, студенту необходимо подобрать средства, которые будут наиболее полно соответствовать его морфофункциональным и социально-психологическим особенностям личности. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет самостоятельно определить основные направления тренировочного процесса, содержание и нормы самостоятельных тренировочных нагрузок на следующий этап подготовки. По результатам двигательных тестов можно самостоятельно фиксировать реакцию организма студента, конкретные виды нагрузок.

Таким образом, применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет студентам овладевать и активно использовать самые разные физические упражнения, улучшать свое физическое состояние, физически совершенствоваться. Как известно, физическое совершенство показывает степень физических возможностей человека, позволяющих ему наиболее успешно использовать имеющиеся силы, принимать участие в необходимых обществу и желательных для него видах социально-трудовой деятельности, усиливающих его адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Физическое самосовершенствование является желаем и очень нужным элементом личностной структуры студента.

Список литературы

1. Кузьмин В.Г., Калужный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. – Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2005.