

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.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – БАЗОВОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Струначёва Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.

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

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового стиля жизни, сегодня имеет приоритетное значение.

Вклад образа жизни в состоянии здоровья человека по данным учёных составляет 40-50%, причём половину этой цифры определяют режим жизни и привычки. А это основные факторы, которыми может управлять каждый человек, в отличие от экологии, наследственности, уровня развития медицины [1].

У молодых людей, эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности зависит во многом от состояния их психического и физического здоровья, индивидуальных и личностных особенностей [3]. Именно поэтому мы считаем очень важным вопрос формирования у молодёжи осознания того, что здоровье определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный и социальный успех [1]. Включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью вести здоровый образ жизни. Из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду среди студентов активного и здорового стиля жизни. Только понимая, что единственный способ прожить красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно лишь занимаясь физической культурой и спортом, большинство студентов начнут уделять этому большое значение [4].

И именно физическая активность должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового стиля жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон [2].

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. И реальное уча-

стие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студентов к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Список литературы

1. Бреус, Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Бреус Е.С., Мусина С.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 71-72.
2. Лещинский, Л. А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт», 1995. – 48 с.
3. Мусина, С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В.Егорычева, М.К.Татарников // Изв. ВолгГТУ №5: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2008. – Вып.5. (Сер. Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе). – Стр. 148-150.
4. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С.97.

ИЗБЫТОК МАССЫ ТЕЛА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Субботин Д.М.¹, Мусина С.В.¹, Мустафина Д.А.¹, Юдина Н.М.²

¹Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru;

²Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия

В исследовании приняли участие 28 студентов нашего вуза I-го и II-го курсов основной и подготовительной медицинских групп в возрасте 17-19 лет, имеющих избыток массы тела. У всех фиксировали показатели, характеризующие их физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья. Для определения физического развития измеряли: длину тела (при помощи ростомера); массу тела (при помощи анализатора состава массы тела TANITA BC-540); окружность грудной клетки (ОГК) и обхваты частей тела (при помощи сантиметровой ленты); толщину жировых складок (при помощи калипера); общую скорость форсированного выдоха (при помощи надувочного спирометра) (ОСФВ). На основании полученных данных рассчитывали: абсолютное и процентное содержание жировой и мышечной ткани (по формулам Я. Матейко); весоростовой индекс (по формуле Кетле); показатель пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана); жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (по формуле ЖЕЛ (мл) = ОСФВ (%) x норма ЖЕЛ (мл) / 100).

Показатели физической подготовленности были получены в результате выполнения тестов: глубины наклона туловища из положения стоя; подтягивания на перекладине (юноши); отжимания от гимнастической скамейки (девушки); жима штанги от груди лежа; жима веса ногами из положения лежа на спине на тренажере; тяги станкового динамометра ДС-500; жима электронного ручного силомера BS – D706; челночного бега 3X10 м; бега на дистанции 1000 м (юноши) и 500 м (девушки). Показатели здоровья включали определение: частоты сердечных сокращений в покое (пальпаторно); артериального давления (АД) (при помощи автоматического измерителя M2E-co (OMRON); времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге); времени задержки дыхания на выдохе