

ном рабочем состоянии. Становится ясно, почему умственная работоспособность зависит от общего состояния здоровья, и огромную роль, в этом играет физическая культура. Спорт и физкультура имеют огромное влияние в формировании и воспитании личности студента, поэтому активно используются в процессе обучения. В частности, интенсификация учебного процесса активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, протекающую при возрастающих умственных и эмоциональных нагрузках [1].

Снимать нервно-психическое напряжение организма помогают регулярные занятия физкультурой, эта систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной умственной работе.

Согласно современным требованиям, при подготовке специалистов высшей школы должна быть такая организация труда студентов, когда необходимо более глубоко учитывать их восприятие новой информации, средства и методы повышения умственной работоспособности. Задача вуза - воспитать у студентов желание понять и укрепить свой организм, что требует постоянной и систематической работы [2].

Список литературы

1. Шамшина Н.В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А., Гаврилова. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. 40 с.
2. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 8. С. 69-72.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЛИШНИЙ ВЕС

Гордобаева О.С., Загвоздин М.А., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
oksano4kagordobaeva@mail.ru*

Здоровье непосредственно влияет на многие факторы нашей как социально-общественной, так и личной жизни. И ни для кого не секрет, что плохое отношение студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни влечёт за собой негативные последствия.

При обучении в вузе, особенно в начальный период, режим жизни студентов очень шаток и неустойчив. По-иному говоря, студент часто испытывает стрессы и умственные перенагрузки, замечено значительное нарушение системы питания (у многих есть привычка заедать стресс) и режима дня. Многие проведённые исследования показывают, что среди студентов популярен именно западный стиль питания, который представляет собой однообразность, насыщенность животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками и почти у 70% студентов отмечается низкая физическая активность. Игнорирование физической культуры, малоподвижный образ жизни, переизбыток, психологическая неорганизованность, непривычные умственно-эмоциональные нагрузки – все эти факторы, разумеется, влекут за собой группу заболеваний. И в эту группу входят не только распространённые болезни обмена веществ, но и отклонения в массе тела.

Для выявления студентов, имеющих отклонения массы тела от принятой нормы, было проведено исследование, в котором приняли участие студенты I-го и II-го курсов Волжского политехнического института. Результаты показали, что у 33% студентов

существует отклонение массы тела от нормы, т.е. это значит, что практически у каждого третьего студента масса тела или превышает норму для данного возраста, или же находится за нижней её границей [1].

Основной причиной низкой двигательной активности у студентов данной категории является несформированность привычки, поскольку на протяжении школьного периода им мешал лишний вес. Если у детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека проявляется только на основе сознательного побуждения. Именно в учебной деятельности необходимо создать осознанные устойчивые мотивы. Таким образом, в физкультурной деятельности у студентов с лишним весом принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации.

Нами был проведен эксперимент со студентами, имеющими отклонения в массе тела. В течение учебного года велись специальные занятия, направленные на уменьшение массы тела. Целью проведенного исследования было определение способов мотивации студентов к занятиям физической культурой. Следует отметить, что физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов; мотивы, связанные с перспективой (стремление к самосовершенствованию), а именно: коррекция фигуры, желание быть не хуже других, развитие физических качеств, быть привлекательным для противоположного пола, желание быть готовым к службе в армии.

Мы считаем, что непосредственно в физическом воспитании студентов необходимо формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физкультуре с помощью теоретической подготовки. Поскольку знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы и являются одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов [4].

Поэтому правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности [3].

Список литературы

1. Условия формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями у студентов с отклонениями в массе тела / Кононова Д.М., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3883.pdf>
2. Актуальные проблемы здоровья студентов. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/4395.pdf>
3. Егорычева Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Современные исследования социальных проблем. 2010. №4. С. 57-62.
4. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. 2012. Вып. № 360.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОСВОБОЖДЕНИЕ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Гришина Е.И., Гудков А.А.

*Поволжский государственный университет сервиса,
Тольятти, Россия, tonyug.ya@yandex.ru*

Общезвестно, что процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок, во время которых организм развивался и приспособлялся к условиям жизни. Исследования показывают, что человеческий организм запрограммирован на необходимость постоянного движения и роста физической