

намическая сила, скоростной и скоростно-силовой выносливостью), начиная с 17 возраста. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко. Все показатели подвергаются корреляционному и семантическому анализу. После чего можно сделать следующее заключение, полученные результаты необходимо учитывать при планировании и организации содержания как учебных, так и внеурочных занятий физической культурой юношей и девушек студентов вузов и всех занимающихся.

**Список литературы**

1. Компьютерные технологии в учебном процессе / Уколов В.А., Давыдов А.В., Мусина С.В., Мустафина Д.А. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 85.

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Яшина Ю.Е., Чернышева И.В.,  
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
yulya.yashina.94@mail.ru*

Казалось бы, что одним из результатов прогрессивной деятельности человечества будут большие успехи в вопросах сохранения и укрепления здоровья, продления активной жизни населения нашей планеты. Однако в реальности бурный научно-технический прогресс приводит к возникновению сердечно-сосудистых, нервно-психических и иных заболеваний. При этом самыми уязвимыми оказываются студенты, которые сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. 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 [3].

Студенчество представляет особую социальную группу, для которой характерен ряд специфических условий жизнедеятельности. Для этой группы, характерно снижение двигательной активности вследствие увеличения затрат времени на учебную деятельность, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье студентов и закономерно приводит к снижению его уровня.

Интегральным средством, позволяющим решить поставленные задачи, несомненно, является двигательная (физическая) активность. Реализовывать положительный потенциал двигательной активности наиболее логично посредством занятий физической

культурой. И опыт показывает, что при правильной организации таких занятий в вузе снижается уровень заболеваемости студентов, повышаются показатели их умственной и физической работоспособности, а также показатели физического развития и физической подготовленности. В настоящее время выделяют три основных условия, от выполнения которых зависит успешность решения проблемы:

- выбор подходов к комплектованию учебных групп для занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп;
- выбор средств физической культуры и видов двигательной активности, используемых в занятиях со студентами специальных медицинских групп;
- формирование у студентов специальных медицинских групп мотивации к занятиям физической культурой.

Учитывая высокую заболеваемость студентов в современных условиях, особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [2].

Только при систематическом, строгом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов, улучшения их физического развития. Научные исследования доказывают целительное воздействие физических упражнений на организм. В то же время установлено, что занятия физическими упражнениями достигают оздоровительного эффекта тогда, когда достаточны объем и интенсивность физических нагрузок, но если нагрузка превышает физические возможности человека, то это имеет негативные последствия.

**Список литературы**

1. Бальшева Н.В. О необходимости оптимизации занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения / Бальшева Н.В., Шульгина Т.А., Копейкина Е.Н. // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сбор. науч. статей III Всероссийской заочной науч.-практич. конф. с междунар. уч.: в 2 т. / ФГБОУ ВПО ВГИФК. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. С. 194-199.
2. Круподеров Д.Д. Особенности проведения занятий по физкультуре в специальных медицинских группах / Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 76-77.
3. Чернышева И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74-77.

**Секция «Актуальные вопросы здорового образа жизни»,  
научный руководитель – Юдина Н.М.**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
ПО «ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ» И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
ИЛИ СПОРТОМ**

Дыбов А.С., Юдина Н.М., Кондрашов А.А.

*Волжский институт строительства и технологий (филиал)  
Волгоградского государственного архитектурно-строительного  
университета, Волжский, Россия, nata.nata78.yudina@mail.ru*

Значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает. Занятия физической куль-

турой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности. Понятия «физкультура» и «спорт» по смыслу отличаются друг от друга, хотя мы очень часто пользуемся словосочетанием «физкультура и спорт», ставя эти два слова рядом. Физическая культура – это органическая со-