

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. Балышева Н.В. О необходимости оптимизации занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения / Балышева 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-

ставная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленной на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике. Общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех, создает условия для ее развития. Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются: совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования членов общества; уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физических упражнений в сфере воспитания, образования, в производстве и быту, для других целей общественной практики.

Понятие «физическая культура» является наиболее общим и наиболее широким. Оно вбирает в себя и такое частное, более узкое понятие, как «спорт». Спорт – это составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат. Распространенными производными от этих двух основных понятий являются: физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования; спортсмен – человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных для себя или команды спортивных результатов. При оценке состояния здоровья студента, определение критериев, характеризующих и обуславливающих его, строятся с учетом так называемых «определяющих признаков здоровья», к которым относятся: отсутствие в момент обследования, какой бы то ни было болезни; гармоничное и соответствующее возрасту развитие (физическое и психическое); нормальный уровень функций систем организма; отсутствие склонности к заболеваниям (уровень иммунитета).

Для градации здоровья студентов используют его качественную характеристику. Студентов на основании результатов медицинских осмотров распределяют по 5 группам здоровья:

1. Здоровые, нормально развивающиеся, без функциональных отклонений – это студенты, у которых отсутствуют хронические заболевания, небольшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое

и нервно – психическое развитие (здоровые, без отклонений).

2. Здоровые, при наличии функциональных или небольших морфологических отклонений – это студенты, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто (4 и более раз в год) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие. Уточнение состава этой группы особенно важно, так как функциональные отклонения в той или иной мере препятствуют таким студентам в осуществлении их социальных функций.

3. Больные в компенсирующем состоянии – объединяет тех, кто имеет хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия.

4. Больные в субкомпенсированном состоянии – к этой группе относятся студенты с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний.

5. Больные в декомпенсированном состоянии – включаются больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями.

Студентов по группам здоровья распределяют медицинский персонал учреждения, но это должно учитываться и преподавателями, особенно проводящими целенаправленную работу по сохранению здоровья студентов, а также должен знать сам студент о своем здоровье и уровне выполнения любой нагрузки. Такой учет позволяет:

1. Получить статистические срезы показателей здоровья и численности соответствующих групп здоровья для оценки общей картины здоровья студентов данного образовательного учреждения, района или города с целью планирования оздоровительной работы.

2. Оценить эффективность лечебно-профилактической работы, проводимой в образовательном учреждении.

3. Выявить факторы риска, влияющие на коллективное здоровье студентов.

4. Определить потребность в специализированных мероприятиях и кадрах.

**Секция «Роль и значение гуманитарных дисциплин в повышении качества профессиональной подготовки будущих специалистов»,
научный руководитель – Бакленева С.А.**

**РОЛЬ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРА-ПРОГРАММИСТА**

Сибилева Н.С., Майорова Е.С., Долгушина Т.Н.

Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова, Магнитогорск, Россия,
natus224@gmail.com

Современный мир диктует тенденцию к повсеместной компьютеризации. Многие процессы производства, торговли, сферы услуг и финансов становятся автоматическими, что ведет к появлению профессий, требующих определенную (специфическую) квалификацию, например, профессия инженера-програм-

миста. При этом ежегодно бурно происходит расширение внешнеэкономических связей России, как следствие, ее выход на международный рынок, а это означает необходимость изучать и работать с новыми иностранными средствами телекоммуникаций и связи, компьютерными технологиями, вычислительными сетями. Именно поэтому программисту просто необходимо изучать и знать иностранные языки. Это связано с тем, что доминирующими сферами деятельности специалистов данной профессии являются различные консультирования по вопросам создания программного обеспечения и предоставления помощи относительно технических аспектов компьютерных систем;