

Конечно, в высших учебных заведениях, не ориентированных на физическую подготовку студента, всё равно присутствует программа по физическому воспитанию, предусматривающая еженедельное проведение занятий на свежем воздухе или же в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря. Данная программа призвана удовлетворить дефицит двигательной активности студента, который возникает вследствие нагруженного общеобразовательного процесса; однако, в большинстве случаев, данного комплекса недостаточно, чтобы в полной мере скомпенсировать недостаток физических упражнений. А посему в дело вступает физическое самовоспитание, но оно – желание сугубо самого студента. А желание это, в свою очередь, зависит от уровня мотивации.

И в физическом воспитании, и в физическом самовоспитании мотивация играет большую роль. Специфика физического воспитания основана на том, что собранная и усвоенная на этапах выполнения менторской и образовательной задач информация должна стать мотивацией, стимулом, который и является основной движущей тягой студента на пути к формированию полноценного физического воспитания; и ни в коем случае не должна вселять в студента страх, неуверенность и банальную лень, приводящие к желанию забросить физическую культуру или образованию идиосинкразии или даже полноценного дефетизма. В формировании мотивации могут помочь такие просвещающие мероприятия, как лекции, семинары и конференции, проходящие в вузе.

Физическая культура играет важную роль в профессиональной деятельности студента-специалиста, поскольку его работа в большинстве своём связана с напряжённой интеллектуальной деятельностью, с нагрузками на внимание и зрение и малоподвижным образом жизни. Формирование физической культуры индивида должно заботить, в первую очередь, самого индивида, особенно если тот обучается в высшем учебном заведении, которое не уделяет должного внимания этому важному аспекту в развитии студента. Естественно, бакалавр должен интересоваться физической культурой, уделять ей хотя бы толику свободного времени и, как дополнение, заниматься активной рекреационной деятельностью, чтобы исключить возникновение стрессов и нагрузок.

ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Крамарев М., Хаирова Т.Н, Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: cola008@mail.ru*

Физическая культура, являясь частью общей культуры, включает в себя многолетний опыт подготовки к жизни, управления физическим состоянием человека. Физическая культура и спорт связаны с нравственным началом в различных сферах деятельности общества. В настоящее время физическая культура решает задачи физического, психического развития студентов. В связи с изменениями, происходящими в обществе, стали изменяться и задачи физической культуры. В её задачи помимо физической подготовки студентов и их двигательной деятельности, также стали входить и задачи социально-личностного воспитания студентов. Поэтому средства физической культуры должны применяться не только для улучшения физической формы студентов, но и для формирования мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, их самосознания и самоорганизации. Основные ценности физической культуры и её нормы,

являясь средством воздействия на воспитание студента, регулируют его поведение на столько, на сколько, были освоены ценности физической культуры. Проведённые учеными исследования показывают, что люди проявляющие интерес к занятиям физической культурой, чувствуют повышение психологического комфорта, то есть получают чувство удовольствия. Но это происходит, если занятия физической культурой вызваны личными побуждениями и интересом, а не обязанностью, только тогда можно говорить о воспитании студентов как личностей. Помимо того, что физическая культура имеет положительное воздействие на личностном уровне, также она может влиять на формирование и развитие студенческих групп. На начальном этапе этого процесса роль физической культуры заключается в нейтрализации отрицательных эмоций и отрицательного влияния адаптации студентов к новым условиям, ускорению их межличностного общения, а на втором этапе происходит воспитание целевого единства коллектива. Было проведено множество исследований, которые показали, что если регулярно занимающиеся физической культурой и спортом не представляют в коллективе большинство, то их воздействие на коллектив будет минимальными. Если же студенты, занимающиеся физической культурой, представляют собой большинство коллектива, то их влияние распространяется на все сферы общественно-трудовой деятельности коллектива и межличностных отношений. В этом случае в коллективе формируется определенный тип психологической атмосферы, отличительными чертами которого являются взаимопомощь, здоровый дух соперничества, сознательная дисциплина, добросовестность, честность, взаимоуважение, терпимое отношение к человеческим недостаткам.

Люди, которые не занимаются физической культурой и спортом больше склонны к стрессам, к негативному влиянию от группового давления, а также склонны к самоизоляции при неудачах в общении с более активными представителями группы. Также наблюдается, что студенты, активно занимающиеся физической культурой, обладают большими лидерскими качествами по сравнению с остальными и соответственно своим поведением и стилем общения лучше способствуют разрядке напряженных ситуаций и решению конфликтов возникающих в коллективе.

В связи изменениями в нашем обществе физическая культура стала нуждаться в модернизации. Образование в вузах должно быть ориентировано на то, чтобы студент имел свободу выбора своего образовательного пути, а, следовательно, для него должна появиться возможность саморазвития, в результате чего в нём будет формироваться личность.

Таким образом, физическая культура – это важнейшее средство формирования человека как личности. Физкультурно-спортивная деятельность позволяет многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера, способствует умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества – уверенность, решительность, чувство коллективизма, дружбы. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность, формировать физические качества и личность.

Список литературы

1. Абсарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (ин-

женер-химик) / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 70.

2. Слепова Л.Н. Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, М.К. Татарников, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4. – С. 96-97.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Сегодня ходьба – наиболее безопасный вид физических упражнений. Сидячий образ жизни очень вреден для нашего организма. Ходьба представляет собой наиболее доступную форму аэробной нагрузки.

Типы ходьбы:

– Неспешная прогулка – около 70-90 шагов в минуту, скорость составляет менее километра на полчаса.

– Ходьба в среднем темпе – примерно 100-120 шагов в минуту, скорость составляет километр за 10-12 минут.

– Спортивная ходьба – 130-140 шагов в минуту, километр можно пройти за 8 минут.

– Быстрая ходьба – скорость 8 км/ч [3].

Чем отличается спортивная ходьба от бега? Техникой: отсутствует фаза «полета» – одна или обе ноги спортсмена всегда должны иметь контакт с поверхностью. Иначе говоря: уже не шаг, но еще и не бег. Многие тренеры уверены, что спортивная ходьба даже полезнее, чем бег, и особенно для девушек, так как хорошо исправляет фигуру и действует общеукрепляюще на организм. Это один из видов аэробной тренировки, который позволяет быстрее сжигать калории и намного меньше травмировать суставы [1].

Смысл спортивной ходьбы в том, чтобы не переходить на бег, но двигаться быстро. При спортивной ходьбе скорость передвижения бывает даже большей, чем при беге.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом, то при занятиях спортивной ходьбой:

– легче выбрать место занятий и экипировку, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих;

– легче дозировать и контролировать общую нагрузку;

– ниже скорость передвижения, следовательно, меньше нагрузка на ноги;

– меньше вероятности получить травму;

– активно включаются в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание [4].

У женщин, которые занимались ходьбой от 1 до 3-х часов в неделю, на 30% снизилась вероятность развития инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца. У тех, кто занимались спортивной ходьбой 3 часа в неделю, – на 35%. А вот у тех женщин, которые занимались 5 и более часов в неделю, риск снизился на 40%.

Риск травм минимален, так как ступня не ударяется о землю. Сохраняя правильную осанку при ходьбе, риск того, что появятся боли в спине, снижается. Так же спортивная ходьба снимает стресс и улучшает психологическое состояние.

Чаще всего спортивную ходьбу используют для того, чтобы привести в форму своё тело. Правила здоровой ходьбы:

Начинайте с медленной ходьбы, не задавайте сразу быстрый темп, мышцы должны разогреться. Не делайте слишком большие шаги, они должны быть частыми и краткими.

Не делайте резких остановок, сбавляйте темп постепенно, чтобы сердцебиение и дыхание равномерно восстанавливались. Резкие остановки – главный враг сердца.

При спортивной ходьбе не превращайте тело в знак вопроса. Плечи расправлены, спина ровная, живот напряжен. Чтобы работала вся стопа, необходимо выполнять перекачивающиеся движения ступнями с пятки на носок. Руками нужно выполнять маятниковые движения.

Не допускайте обезвоживание организма: во время ходьбы поддерживайте баланс в нормальном состоянии. Отсутствие жидкости только замедляет процесс похудения и плохо сказывается на состоянии кожи. Поэтому выпивайте стакан воды до и после прогулки [2].

Список литературы

1. Как правильно заниматься спортивной ходьбой [Электронный ресурс] – URL: <http://www.justlady.ru/articles-153087-kak-pravilno-zanimatsya-sportivnoy-hodboy>.

2. Спортивная ходьба для похудения – прогулки на свежем воздухе [Электронный ресурс] – URL: <http://fitdoma.ru/fitness/sportivnaya-xodba-dlya-poxudeniya.html>.

3. Спортивная ходьба: как приступить к занятиям и проводить тренировку. Типы ходьбы и оптимальная нагрузка [Электронный ресурс] – URL: <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/sport-walking.html>.

4. Уже не шаг... еще не бег [Электронный ресурс] – URL: <http://sport.potrebitel.ru/data/2/17/p122hod.shtml>.

СПОРТ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Лымарь Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

После родов многие женщины всеми возможными и невозможными способами стремятся сбросить лишние килограммы, которые были набраны в период беременности. Новоиспеченным мамам часто очень хочется заняться спортом после родов, ведь во время вынашивания ребенка женская фигура, как правило, сильно меняется: появляются новые жировые клетки, отчего женщины поправляются в среднем на 10-15 килограмм. Такое изменение в организме заложено женской природой и означает, что поправившись, женщина сможет прокормить не только себя, но и будущего малыша. Но между тем, врачи рекомендуют кормящим матерям относиться к своему здоровью бережно.

Вопрос о том, когда можно начинать заниматься спортом после родов, достаточно актуален. Прежде чем давать физическую нагрузку организму, следует проконсультироваться с врачом-гинекологом и узнать насколько ваш организм восстановился после беременности и родов. Согласно мнению специалистов, уже в первые дни после родов можно заниматься обыкновенной утренней гимнастикой, которая знакома нам с детства. Можно выполнять 10-15 упражнений, которые включают в себя: приседания, наклоны туловища в разные стороны, «мельница», ходьба на месте.

Упражнения, которые помогут восстановиться после родов.

Первое упражнение. Лужа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни поставить на пол. Напрячь мышцы живота и ягодиц, и прижать их к полу. Таз при этом бу-