

сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Здоровье непосредственно влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, нравственный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни населения страны [1].

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5

#### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТА

Штондин Д.Ю., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

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

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является использование систематических, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья физических нагрузок. Указанные нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Данное утверждение в полной мере можно отнести и к студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам 1:1; а во внеучебное время – соответственно 1:8 и 1:2.

Учебные занятия по физической культуре, предусмотренные в рамках обязательной программы 2 раза в неделю, в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000-7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. При этом в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Такие студенты в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряженности, свободнее вступают в контакты, им легче дается самоконтроль. При этом, говоря о мотивациях в области сохранения здоровья и поддержания организма в тонусе, стоит отметить, что на первом месте находится желание уверенно чувствовать себя среди других людей, больше им нравится и получать уважение; затем – получать удовольствие от двигательной активности, ощущать радость и красоту собственного тела, испытывать радость от мышечного тонуса и т.д. При этом стремление к достижению высоких спортивных результатов престижно лишь для весьма ограниченного круга сегодняшних студентов (только 2,5 % женщин и 6% мужчин).

Стоит отметить, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности пока не получили должной оценки среди студентов. Такое положение вещей, во многом связано с недостатком общекультурного развития молодого поколения, а также с недостатком знаний по указанным вопросам. Ведь путь к общекультурному развитию, а, следовательно, к здоровью, начинается именно с овладения знаниями, которые опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая ее в убеждения. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности [1].

Недостаточность мышечных движений на производстве, а в нашем случае во время учебы, и в быту, а также при передвижениях, отрицательным образом сказывается на физиологических функциях организма современного человека. Человек, в принципе, может жить при полном отсутствии движений, но это приводит к атрофии мышц, ухудшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и других систем. Таким образом, преодолеть двигательное голодание организма или недостаточность двигательной активности помогут регулярные занятия физической культурой, спортом, различного рода физические упражнения и активный отдых. Они также помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека, исправить в физическом развитии и его подготовленности упущенные в детстве моменты.

#### Список литературы

1. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2011. - № 10. - С. 143-146.
2. Физическая культура студента. Ред. Ильич В. И. – М.: Гардарики, 2002.

**Секция «Физкультура и спорт: актуальные аспекты науки и практики»,  
научный руководитель – Мустафина Д.А., канд. пед. наук**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ  
НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Абсарова Э.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н.,  
Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, 001elmira@mail.ru*

Актуальность проблемы нравственного воспитания среди молодежи обусловлена тем, что у части выпускников средних школ, пришедших для дальнейшего обучения в ВУЗ, оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. Период обучения в вузе – важнейший период в жизни студентов. Именно в вузе закладываются те качества специалиста, с которыми он затем вступит в новую для него атмосферу деятельности, и в которой произойдет дальнейшее его развитие как личности [1]. Среди проблем, которые волнуют практически всех, на первый план выступает круг вопросов, связанных с безнравственностью. Существует противоречие между требованиями общества к формированию нравственности у молодежи и недостаточной разработанностью решения этого вопроса. Мощным потенциалом в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности в целом выступает физическая культура и спорт. Физическая культура, как учебный предмет, имеет сложное строение. Она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств, психологической устойчивости нервно-эмоциональной, умственной сферы студентов [2].

В настоящее время большое внимание уделяется изучению проблемы формирования нравственных качеств личности учащихся и влияния преподавателя физической культуры на их мировоззрение. На современном этапе гуманистические начала нравственного воспитания утрачивают свои ведущие позиции в обществе, поэтому преподавателю в работе со студентами необходимо учитывать потребности и способности занимающихся, мотивы поведения, их интересы, волю и характер. Специфическим средством развития личности в практике физического воспитания студентов выступает особого рода педагогическая среда, в которой обучающийся получает возможность приобрести «опыт быть личностью» (принимать самостоятельно решения, осуществлять рефлексию собственных действий, проявлять позицию, помогать товарищам, чувствовать себя частью «команды», включать механизмы волевой саморегуляции и пр.). Кроме того, личностная ориентация учебного предмета «физическая культура» предполагает воспитание у студентов культуры здоровья, ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействие их телесному и духовному саморазвитию [3]. Своеобразие нравственного аспекта физического воспитания заключается в неразрывном единстве проявления моральных и волевых качеств личности. Спортивная деятельность доставляет эмоциональное удовлетворение от победы над собой, от достижения высоких спортивных результатов. Радость борьбы и победы усиливается, если это чувство преломля-

ется сквозь призму интересов коллектива, команды. Кроме того, решая задачи физической подготовки, следует отдавать предпочтение тем средствам физического воспитания, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, воспитывают активную жизненную позицию личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств. Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания в целом и органически входит в педагогическую систему современной школы. Образование и воспитание молодого поколения является важнейшим условием воспроизводства материальной и духовной жизни, обеспечивающим преемственность процесса развития. Перспективы дальнейших научных исследований в этом направлении должны предусматривать изучение работы учебных заведений, направленных на воспитание морального поведения молодежи и внедрения новейших средств, методов физической культуры с целью воспитания всесторонне развитых личностей. Телесное, психическое и духовное, взятые по отдельности или попарно, не могут отразить целостного понимания мироздания.

**Список литературы**

1. Дижонова Л.Б. Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К. Адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры. // М.: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010, № 9, с. 127-128.
2. Слепова, Л. Н. Личностно-центрированная модель образования в физическом воспитании / Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, С. П. Липовцев // Известия ВолГТУ : межвуз. сб. науч. ст. № 10(58) / ВолГТУ. – Волгоград, 2009. – (Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе» ; вып. 6). – С. 155–157.
3. Слепова, Л. Н. Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента / Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, М. К. Татарников, С. П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4 – С. 96–97.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.,  
Чернышева И.В.

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

В последнее время наблюдается глобальный рост роли компьютера в жизни человека. Современное общество не может обходиться без информационных технологий. Данная тенденция затрагивает и сферу спорта. Все больше и больше людей обращаются за помощью к компьютерным программам для оптимизации своей повседневной и спортивной жизни. Все большее внимание уделяется информационным технологиям в педагогике.

Рассмотрим результаты внедрения компьютерных технологий в физкультурное образование, а так же результаты распространения компьютерных программ в физкультуре и оценим пользу, полученной с помощью этих изменений.

Направлениями компьютерных технологий в спорте могут являться:

**Средства для обучения, повышающие качество преподавания.** Информационные технологии в физической культуре активно используются в образовательных целях. Существует множество обучающих технологий, с помощью которых, обычный, даже не подготовленный человек может изучать различные