

ведения подростков и формирования личности особое значение приобретает физическая культура – как один из видов культуры, в которой просматриваются элементы системы организации и развития человеческой жизнедеятельности, взаимодействие с природой, межличностное общение и духовное творчество. 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 на нервно-эмоциональную, умственную сферу студентов [1]. На сегодняшний день скорейшего решения требует реализация проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения путем активного привлечения учащейся молодежи и студенчества к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, но для этого необходим системный, комплексный подход к решению этой актуальной и злободневной проблемы. Необходимо создание в школах и вузах оптимальных условий для формирования ценностного отношения у детей и подростков, у студенческой молодежи к своему здоровью, к физической культуре за счет расширения индивидуальных знаний по сбалансированному питанию, гигиене тела и психики человека, освоению понятий о тренировочных нагрузках и эффективном тренировочном процессе. Физическое воспитание, являясь важнейшим элементом в системе воспитания молодежи, представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу [2]. Физическая культура – это и есть та учебная дисциплина, которая включает в себя все эти знания, столь необходимые российской молодежи.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., одним из приоритетных направлений в физическом воспитании учащихся должно стать: создание в образовательных учреждениях условий, содействующих укреплению физического и психического здоровья учащихся, профилактике социально-негативных явлений средствами физической культуры и спорта; поиск новых привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности. Физическая культура, в контексте рассматриваемой проблемы, приобретает все большее разнообразие и не сводится лишь к развитию двигательных способностей человека, а охватывает и духовное творчество личности. В связи с этим особый интерес представляет разработка соответствующей педагогической системы физкультурной деятельности, направленной на поэтапное решение поставленных теоретических задач. Программно-содержательное и методическое обеспечение профилактики девиантного поведения молодежи с использованием физической культуры и спорта должно строиться с учетом следующих положений: 1) оздоровительно-профилактическая направленность физической культуры и спорта, способствующей формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; 2) адекватность средств и методов физической культуры и спорта личностным особенностям молодежи, их интересам и потребностям, с использованием педагогических приемов, направленных на снижение уровня тревожности и агрессивности, повышение самооценки личности, развитие физических и нравственно-этических качеств, повышение мотиваций к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Список литературы

1. Слепова Л.Н. Личностно-центрированная модель образования в физическом воспитании / Л.Н. Слепова, Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, С.П. Липовцев // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 6. – 2009. – № 10(58). – С. 155 – 157.
2. Хаирова Т.Н. Педагогические условия формирования нравственных качеств студентов на занятиях физической культурой и спортом / Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, С.П. Липовцев // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 9. – 2012. – № 11(98). – С. 158–160.

#### РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Амиралиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: perekis.93@mail.ru*

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений [2].

Израильский ученый Моше Фельденкрайз однажды сказал: «Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь». Ведь без движения жить не просто сложно, а практически невозможно. Занимаются спортом все: дети и взрослые, мужчины и женщины, банкиры и простые рабочие, ведь на сегодняшний день он является неотъемлемой частью нашей жизни.

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. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека.

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья и создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях жизни [1].

Чтобы быть здоровым, чувствовать себя уверенно, и, как следствие, жить долго и счастливо, не мучаясь от многих болезней, человек должен уделять большое внимание себе и своему здоровью. Правильное питание и спорт – вот основа красоты, силы, здоровья и долголетия. Регулярные тренировки улучшают обмен веществ, отлаживают работу сердечнососудистой системы. Человек становится более выносливым и сильным. Также научно доказано, что спорт способствует повышению уровня интеллекта. Это объясняется тем, что во время тренировки улучшается кровоснабжение мозга, что в свою очередь и стимулирует умственную деятельность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках;

в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3].

Человек, занимающийся спортом, совершенно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в обществе, чувствует себя более уверенным и сильным, забывая о проблемах со здоровьем, больше нравится себе, так как обретает идеальные формы. Он начинает по-настоящему радоваться жизни и получать от этого удовольствие. Спорт – это совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта, это деятельность, которая не может быть отделена от нашей повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и напряжения.

#### Список литературы

1. Мальгинова Е.А., Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101-102.
2. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4. – С. 97.
3. Чернышева И.В., Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2011. – № 10. – С. 143-146.

#### ПРОГУЛКА, ИЛИ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Герасименко А.С., Бреус Е.С., Шувалова Ю.И., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: vts331@mail.ru*

О необходимости оптимальной физической нагрузки написано так много, что только одними призывами можно было бы написать целую книгу. Но однако, наши исследования, проведенные на основе опроса около 120 студентов, показали, что на вопрос «Если бы сейчас ваше свободное время увеличилось бы, то как бы вы предпочли бы его использовать?» были получены следующие ответы: чаще ходить в кино, театр, посещать различные выставки – 44,8%, больше читать 11,5%, чаще бывать в клубах, кафе 11%, больше времени отдавать учёбе 8,3%, заниматься спортом 7,9%, смотреть телевизор 6,5%, заниматься туризмом, охотой, рыбалкой 5,5%, больше времени уделять своему хобби (фото, рисование, шитье и т.д.) 3,4%, отдыхать ничего не делая 1,1%. Вывод однозначен: многие предпочитают в место занятий физкультурой делать десятки других полезных и интересных дел. И это легко понять, но при этом, необходимо твёрдо усвоить, что без движения нет и не может быть жизни. Прежде всего, нужно перестроиться психологически, тем более что объективные причины отложить начало регулярных занятий всегда найдутся. Это и постоянная нехватка времени,

и суматоха больших городов, и удалённость спортивных площадок от места жительства и т.п.

И всё же почему у большинства людей для физической тренировки не используется такой древний способ как ходьба? Обыкновенная ходьба, которая доступна всем, не требует специального обучения, т.к. ходим мы ежедневно. Ходьба как основная форма передвижения пришла на смену бегу вместе с развитием человеческого общества. Современный человек вообще и бежит редко, да и ходит он всё меньше и меньше. Подсчитано, что горожанин XIX века в течение дня делал около 500 тыс. шагов, а теперь же городской житель и 10 тыс. не набирает. А именно 10 тыс. шагов (7-8 км.) – минимальная норма, которую медики считают обязательной для поддержания здоровья. Об этом много пишут. Однако при этом, к сожалению, большинство людей всё меньше ходят пешком и всё больше прибегают к услугам средств передвижения – где раньше ходили пешком сейчас ездят. Установлена прямая зависимость между количеством легковых автомобилей в разных странах и смертностью от болезней сердца. Мышцы работают до 40 процентов веса нашего тела. Они влияют на все функции организма, который от нагрузки не изнашивается, как машина, а укрепляется. Из физиологии известно, что крупные мышцы играют роль периферического сердца, улучшая передвижения крови к сердцу от ног и органам брюшной полости, где она часто скапливается при сидячей или стоячей работе. Увеличивая интенсивность ходьбы, мы получаем тренировочный эффект для всех мышц. Энергично работает дыхательная система. Движение грудной клетки и таза при ходьбе массирует печень, поджелудочную железу, селезёнку, активизируют пищеварительный тракт. Увеличение размаха движений в суставах, ритмичная работа мышц, упругие колебания всего тела укрепляет мышцы, связки, суставы, улучшает осанку и походку. Ходьба активизирует и работу центральной нервной системы, направляя в неё поток импульсов от работающих мышц, и тем самым стимулирует мыслительный, творческий процесс. Затраты энергии при ходьбе зависят от её скорости. Так при скорости 5-6 км./ч. Да ещё при не большом уклоне дороги в верх (около 15) человек среднего веса затрачивает столько же энергии сколько во время бега 8 км./ч. Поднимаясь по лестнице, человек затрачивает в 16-17 раз больше энергии чем при ходьбе по ровной местности. Даже спуск по лестнице сопровождается значительными энергозатратами, которые составляют около 33% энергозатрат при подъёме. Не мешало бы вспомнить об этих цифрах каждый раз, когда мы подходим к двери лифта [1].

Ходьба сочетает в себе рациональное использование времени с одновременной тренировкой организма, также поможет избавиться от печальных последствий гипокинезии. Поистине, новое – это хорошо забытое старое. Немецкий врач Г.Эртель, предложивший ещё в 1885 г. метод дозированной ходьбы по размеченным маршрутам, имеющим перепады уровня, для тренировки выносливости организма, названный терренкурром с успехом применяется уже 100 лет во всех странах мира и является обязательной составной частью комплекса лечебных мероприятий практически всех курортов.

В заключение хотелось бы заметить, что для современного хронически занятого человека ходьба – это и самый удобный вид физической нагрузки. Она не требует дополнительных затрат, специального снаряжения, оборудованных трасс и спортсооружений. Для ходьбы не нужно выкраивать время – тренироваться можно по пути на учёбу и работу.