

Список литературы

1. Черных, А.Т. Оценка места физической культуры в активизации учебного процесса / А.Т. Черных, Г.А. Ушанов, А.В. Горбунов // Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе: Сборник научных трудов / ВолГТУ; Под ред. Ю.В. Попова. – Волгоград, 2002. – Выпуск 8. – С. 122-125.
 2. Мусина, С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников – Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2 – С. 60-61.
 3. 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.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Попова Э.С., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

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

В последние годы в нашей стране вместе с экономическими и политическими преобразованиями существенно изменились нравственные устои, что повлекло за собой быстрое распространение среди молодежи алкоголизма, наркомании, резкое снижение качества и продолжительности жизни. Здоровье, как необходимое условие существования народа, его повседневного благополучия, перестало быть нормой для значительной части подрастающего поколения. Преодоление сложившейся ситуации многие политики, общественные деятели и ученые видят в приобщении детей, подростков, юношества к занятиям спортом, в создании педагогических условий для формирования мотивации здорового образа жизни.

Одной из высших ценностей человека является здоровье. Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: высокую работоспособность, устойчивость к заболеваниям; уверенность в себе, основанная на способности управлять своими чувствами и мыслями; стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей. Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья исследователи считают здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Анализ научной литературы показывает, что формирование здорового образа жизни связывают с физкультурным образованием. В широком смысле физкультурное образование понимается учеными, педагогами, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре. Исторический анализ проблемы формирования здорового образа жизни учащихся через физкультурное образование показал, что данный вопрос является актуальным на протяжении всего становления и развития педагогической науки. Выдающиеся педагоги, философы, ученые (Я.А. Каменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталотци, П.Ф. Лесгафт, В.М. Бехтерев и др.) высказывали идеи о средствах сохранения и укрепления здоровья, ими были выделены условия необходимые для воспитания гармоничной, здоровой личности. Решение проблемы здоровья учащейся молодежи и студенчества является приоритетом образовательной системы, поскольку, согласно современным представлениям, основное значение в формировании, сохранении и укреплении здоровья личности имеет ее неравнодушное отношение к собственному здоровью. Это предполагает формирование у человека жизненного приоритета здоровья и является важнейшей задачей

образования [1]. В этом процессе приоритетная роль отводится педагогам, т.к. по своему социальному положению и профессиональному статусу они являются не только носителями социальных знаний, но и воплощением нравственных норм, образцов поведения, здорового стиля жизни и адекватного отношения к своему здоровью. Это всегда активные, творческие личности.

Труд преподавателя физической культуры является сложным и многообразным. Преподаватель физической культуры в процессе занятий и спортивных тренировок учит студентов формировать себя, дает знания о механизме владения своим телом, учит ощущать выполняемые упражнения и управлять ими. Преподаватель пробуждает в учащихся потребность совершенствоваться, творить красоту в себе, тем самым поддерживает их в реализации здорового образа жизни. Консультируя студентов, приобщая их к физкультурно-оздоровительным, культурно-массовым мероприятиям педагог способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного здорового образа жизни.

Таким образом, укрепление здоровья является одной из главных проблем при обучении студентов в вузе. Ее решение возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентной направленности, главной целью которой становится формирование у учащихся осознанной личной необходимости в здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Дижонова Л.Б., Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 4. – 2007. – № 7(33). – С. 99–101.

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П.

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

Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения.

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние человека и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у занимающихся активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт.

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых являются следующие: