

**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 / ВолГГТУ; 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 ВолГГТУ, 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:

– содействовать всестороннему гармоничному развитию личности занимающихся через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души;

– способствовать в организации занимающихся в процессе занятий (при выполнении физических упражнений, различных перестроений, смене движений и места в зале);

– содействовать решению основных задач занятия и каждой его части;

– содействовать улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся.

Исходя из задач, можно выделить функции музыкального сопровождения на занятиях физической культурой:

– аксиологическую (ценностную) – формирование ценностного отношения к музыкальной культуре и культуре движения;

– эстетическую – формирование музыкального вкуса, эстетических переживаний образа и характера музыкального произведения в единстве с движением, понимания красоты и эстетики выполнения движений в соответствии с музыкой.

Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и предрасположенности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма). Это налагает большую ответственность за выбор того или иного музыкального произведения для занятия по физической культуре на педагога и требует внимательного отношения к этому аспекту его профессиональной деятельности. Любое музыкальное произведение воспринимается лишь на основе запаса конкретных жизненных, в том числе и музыкальных, впечатлений, умений, привычек. Это зависимость восприятия от множества прошлых жизненных впечатлений, от живости воображения, представляет большие возможности для грамотного выбора музыки при занятиях физическими упражнениями с различным контингентом занимающихся.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения является важным условием правильной организации всего педагогического процесса, а значит и важным профессиональным умением современного специалиста по физической культуре.

#### Список литературы

1. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М., 2001. – 248 с.
2. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2. С. 46–52.

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СТУДЕНЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Суганов Г., Задорина К., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,  
Дижонова Л.Б.

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

Студенческая группа – психологический центр формирования специалиста. Именно здесь форми-

руются высокие нравственные качества, правильное отношение к учебе. Студенческая группа способна существенно повысить эффективность индивидуального процесса усвоения знаний. Но для этого нужно, чтобы студенческая группа стала коллективом (командой), где каждый готов помочь каждому, где существует культ учения и знания, атмосфера научного поиска или, другими словами, чтобы в группе установился благоприятный социально-психологический климат [1]. Социально-психологический климат коллектива – это совокупность всех влияний членов коллектива друг на друга, а также психологические условия, которые позволяют или мешают удовлетворению социальных потребностей его членов.

Специфической чертой студенческой группы является принятая ею цель – обеспечение благоприятных условий для овладения каждым учебной программой вуза и всесторонней подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности. Реализация этой цели достигается созданием в группе обстановки взаимодействия, взаимопомощи и коллективного труда, которая стимулирует индивидуальную активность. Студенты, как члены коллектива, приобретают опыт решения своих внутригрупповых проблем, практически знакомятся с социально-психологическими механизмами регулирования совместной жизни и деятельности и, таким образом, готовят себя к успешной работе по руководству коллективом в будущем. Студенческая группа характеризуется особенностями своей композиции. Здесь наряду с относительной однородностью образования, возраста и некоторых других данных, имеются существенные межличностные и социальные различия [2]. Для укрепления учебного коллектива на начальном этапе его становления применение средств и методов физического воспитания дает существенный эффект. Система занятий по физической культуре успешно решает задачи социально-психологического воспитания студентов, способствует более быстрому формированию межличностных отношений внутри студенческого коллектива. Правильно организованное физическое воспитание студентов в этот период представляет собой важный фактор их развития и социальной адаптации в новой для них среде [3]. Наиболее эффективным средством сплочения коллектива следует считать спортивные игры, различные командные эстафеты, групповые спортивные состязания. При этом игровая деятельность выступает как естественная форма приобретения опыта взаимоотношения людей, реализации творческих возможностей. Умелое сочетание индивидуальных и коллективных действий в процессе игры формирует активную, творческую личность, стремящуюся к постоянному поиску решений. Игра позволяет студенту быть лично причастным к процессам, протекающим в общественной жизни, позволяет увидеть результаты собственных действий, понять и проанализировать допущенные ошибки [4].

Психологический климат студенческой группы является мощным стимулом учебной деятельности для каждого студента. Вузская практика показывает, что значительное число студентов не могут раскрыть свои способности и вполне овладеть учебной программой в составе группы, которая не создает им психологического комфорта. Не участвуя в групповых формах учебной работы, они не овладевают важнейшими социально-психологическими компетенциями, абсолютно необходимыми для современного специалиста с высшим образованием.

Физическая культура и спорт при правильной организации могут стать эффективным средством формирования ценностного единства студенческого