

Его надо развивать не ремеслом, так как это не имеет общеобразовательного значения, а путем правильной постановки физического образования». Кроме того, Л.П. Матвеев, рассматривая физическое воспитание в качестве одного из видов воспитания, определяет его как образовательно-воспитательный процесс. Мнения этих ученых подтверждают мою позицию, признавая правильность и необходимость занятий физической культурой в качестве важного средства для формирования личности.

#### Список литературы

1. Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях / Памяти Петра Францевича Лесгафта / Под ред. Совета СПб биологич. лаб. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Школа и жизнь, 1912. С. 18-20.
2. Лесгафт П.Ф. Сборник статей / Под ред. А.А. Зеновьева, Г.Г. Шахведова. Л.: Печатный двор, 1950. С. 33-70.
3. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / Физическая культура. 1998. №2. С. 20-27.

#### СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

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

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

Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает [2].

Спорт полезен каждому. Занятия спортом укрепляют здоровье, закаляют, развивают выносливость, учат дисциплине и умению реально оценивать свои силы, быть смелым, сильным духом и ответственным. Для всех спортсменов характерны самообладание, сила воли и умение добиваться поставленных целей. Только сильный духом сможет регулярно побеждать природную лень и посещать тренировки. А на тренировках повторять комплексы упражнений и поэтапно добиваться результатов. Занятия в спортивной секции помогают расширить круг знакомств и обрести новых друзей. Спортсмены учатся приспосабливаться друг к другу и находить общий язык. Они точно знают, что такое поддержка и как она важна в стремлении к победе [1].

Спорт лучше всех учит действовать по правилам. Правила очень строгие, и они не обсуждаются. А ведь и во взрослой жизни нам часто приходится принимать правила, придуманные другими людьми.

Спорт способствует интеллектуальному, нравственному и эстетическому воспитанию, укреплению и развитию межличностного общения не только в малых группах, но и в масштабах интернациональных связей.

В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совесть

в ведении спортивной борьбы – таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом. Нравственное развитие в процессе занятий спортом направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе. Занятия спортом развертываются на фоне общения, в коллективе, под руководством тренера. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения [3].

В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием. В процессе занятий спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира [3]. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтентность общения в сфере спорта. Также занятия спортом зачастую используются как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В эстетическом отношении главное в занятиях спортом – это познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека.

В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

Практически все виды спорта могут служить позитивным средством воспитания человека, учитывая возможность их воздействия на нравственность, интеллект, эстетичность, волю.

Современный спорт как общественное явление многогранно. Он выступает во многих ипостасях: как

средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд. Спорт – это сжатая модель жизни. В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой природы. Он, более чем другие виды деятельности, формирует разносторонние адаптационные возможности человека, связан с вскрытием человеческих резервов, выявлением максимальных возможностей человека. Именно поэтому спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения.

И еще, занятия спортом увеличивают количество позитивных людей на планете. Ведь во время физических нагрузок организм человека вырабатывает «гормоны счастья». И, как результат, занимающиеся спортом меньше подвержены унынию и депрессиям.

**Список литературы**

1. Ибатуллина Н. Спорт, как средство воспитания. [Электронный ресурс]: URL: <http://rodnulechka.ru/psikhologiya/sport-kak-sredstvo-vospitaniya>  
 2. Спорт это средство воспитания и развития личности. [Электронный ресурс]: URL: [http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport is means of education and personal development](http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport%20is%20means%20of%20education%20and%20personal%20development)  
 3. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.family-life.narod.ru/Page3-1-2.htm>

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Лепилкина В.А., Юдина Н.М., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия, [viktoria-lamia-pobeda@mail.ru](mailto:viktoria-lamia-pobeda@mail.ru)*

Социально-экономические преобразования, произошедшие в последние 15-20 лет в нашей стране, а также недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения обуславливают системное ухудшение состояния здоровья, рост заболеваемости и смертности населения, в том числе детей, подростков и учащейся молодежи. В условиях рыночных отношений, когда на первый план выходят цели развития производства и получения прибыли, неизбежно дальнейшее ухудшение состояния здоровья населения. Любому общественному кризису: политическому, экономическому, социальному, сопутствует длительное состояние дезадаптации личности, что характерно в настоящее время для нашей страны. В связи с низкими стартовыми возможностями вхождения в рыночные отношения происходит эксплуатация наиболее доступного ресурса, а именно у студенческой молодежи – здоровья т.к. ряд вредных привычек она начинает приобретать, будучи школьником и не может избавиться в течение всей своей жизни [1]. Проблема изучения социальных и педагогических факторов здоровья, отношения студенческой молодежи к своему здоровью является на сегодняшний день актуальной.

Целью нашей работы является метод анкетирования – выявление ответов на основные вопросы, а именно понимает и ценит ли студент свое здоровье и если есть вредные привычки то, что они значат для него (престиж, необходимость, потребность, стиль жизни и т.д.)

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Было проведено

анкетирование, где 65% студентов понимают значение здоровья, 25% понимают, но считают бесполезно бороться с вредными привычками и 10% считают, что без вредных привычек никуда и здоровье это «генетический дар». На вопросы анкеты по вредным привычкам было выявлено, что основная масса студентов в своем возрасте 18-21 год имеют вредные привычки, а это 78% потому, что испытывают потребность, а остальные 22% до сих пор считают, что это их стиль жизни и это модно.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что студенческая молодежь в значительной степени понимает значение здоровья. Потребность к вредным привычкам, скорее всего, свидетельствует о недостаточном понимании студенческой молодежи негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и отсутствие грамотного медицинского обслуживания.

Поведение студентов в значительной степени определяется социальными и культурными обстоятельствами, влияние которых не всегда действует однозначно и всегда положительно. Это также необходимо учитывать при организации и проведении дальнейших исследований.

**Список литературы**

1. Федоров А.И. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Капустина // Физическая культура. 2007. №3. С. 31-33.

**РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Ребро И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), [makushentseva@mail.ru](mailto:makushentseva@mail.ru)*

Специалисты в области спортивной медицины и врачебного контроля в настоящее время предлагают следующее определение: фитнес – это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [3]. Анализ педагогической литературы показал, что наиболее успешно в настоящее время на занятиях физической культурой применяются следующие фитнес-технологии: аэробика, пилатес, фитнес-йога. Положительное влияние применения аэробики выражается в достоверном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся, а также снижении количества пропусков занятий по физической культуре у студенток. Эффективность применения системы пилатеса на занятиях физической культурой способствует повышению мотивации у студенток к этим занятиям, поднимает у них эмоциональный фон, облегчает овладение техникой выполнения упражнений, обеспечивает улучшение физической подготовленности и способствует большей эффективности и интенсификации учебного процесса. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний [2]. Возможность применения упражнений йоги в занятиях со студентками медицинских групп, имеющих функциональные нарушения позвоночника также существует. Также используются упражнения йоги для работы со специальными медицинскими группами и отмечено улучшения деятельности сердечно-сосуди-