

чтобы стрелок мог смотреть на цель прямо перед собой. Практикой установлено, что наиболее оптимальный угол между линией прицеливания и плоскостью симметрии головы находится в пределах 5-10 градусов. Поворот головы должен быть естественным: без наклона ее вперед-назад или вправо-влево и не приводящим к перенапряжению мышц шеи.

Список литературы

1. Спортивная стрельба из пистолета [Электронный ресурс] – URL: <http://stjag.ru/index.php/en/2012-02-08-10-30-47/огневая-подготовка/item/32673-спортивная-стрельба-из-пистолета.html>.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Слепова Л.Н., Галич И.С., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, ilia.galich.1994@mail.ru*

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей и особенно учащейся молодежи трудно переоценить. В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Забота о здоровье человека предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни, широкий комплекс мер по продлению активной трудовой деятельности человека. Разработка проблемы укрепления здоровья учащейся молодежи имеет исключительное значение для образовательного процесса не только в теоретическом, но и в практическом плане и должна осуществляться через:

- систему высшего и средне-специального образования;
- систему семейного воспитания, через прививание семейных и национальных ценностей;
- целенаправленную деятельность государственных и негосударственных систем

Обучение и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у молодежи и граждан России новую движущую силу - стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Наиболее

массовыми регулярными соревнованиями в России сейчас считаются «Лыжня России» и «Кросс нации». В 2014 году был возрожден комплекс ГТО, благодаря которому «выросло не одно поколение активных, здоровых людей». Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта, который должен стать более доступным для людей разного возраста и состояния здоровья. Но для того, чтобы любой желающий мог сдать нормы ГТО, необходимо создать условия, так как спортивных сооружений, которыми можно пользоваться бесплатно, крайне мало. Необходимо создавать физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, в зимнее время заливать во дворах каток, создавать больше возможностей заниматься спортом. В высших учебных заведениях создавать студенческие спортивные клубы (оздоровительные, по видам спорта), возрождать массовый студенческий спорт. Активизировать практическую работу региональной молодежной политики в целях формирования у молодого поколения приоритетов здорового образа жизни, развитие молодежного спорта и туризма. Действенная пропаганда физической культуры и спорта, эффективная просветительно-образовательная деятельность, будут способствовать увеличению числа молодежи, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни. Так или иначе, но в наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость. Именно поэтому за последние годы место физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегосударственной деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения, оказывать действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, повышении его работоспособности и выполнении им долга по защите Родины.

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ЦЕЛЬ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Сорокин М.О., Егорычева Е.В.,
Чернышова И.В., Шлемова М.В.

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

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Значимость физической культуры в жизни человека значительно повысилась в последние десятилетия. Резко уменьшилась доля физического труда на

производстве и в быту, и одновременно увеличилось воздействие на организм неблагоприятных факторов. Еще в середине XIX века из всей энергии, производимой и потребляемой на планете, 96% приходилось на мускульную силу человека и домашних животных. В наше время мускульной силой производится 1% энергии. П.Ф.Лесгафт, говоря о значимости физической культуры, подчеркивал: «Несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности неизменно окажет свое отрицательное влияние на человека. Мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и проведения и применения их на практике».

Физическая культура имеет большое социальное значение. Физические качества человека (сила, выносливость, быстрота и др.) носят не только материальный, но и социально обусловленный характер. То же можно сказать о функциональных системах организма и здоровье человека [3]. Физическая культура должна всемерно содействовать повышению экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Потребность в физическом развитии и физической культуре носят не только биологический, но и социальный характер, это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в игре, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в самовыражении личности через социально-активную полезную деятельность. Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентаций, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений [4].

Физическая культура личности является сложным системным образованием. Она включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состоянии здоровья. Все её элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию её оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент её активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная

деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности [1].

Современное политическое, экономическое и социально-психическое переустройство общества требует преобразования многих сторон жизнедеятельности человека, его сознания и мировоззрения, его отношения ко многим явлениям общественной жизни. Складывающаяся десятилетиями система государственного устройства сформировала человека, не готового к различным изменениям в обществе, к активному образу жизни, к самостоятельному принятию жизненно важных решений, освоению новых форм практической деятельности. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни современного подрастающего поколения [5]. В связи с изложенным, главная социально значимая цель процесса формирования физического здоровья человека – не только высокие показатели функционирования всех систем организма, но и высокий уровень адаптивных способностей этих систем [2].

Осознание физического здоровья, как общественной и индивидуальной ценности, как одного из средств социализации само по себе может стать важным импульсом для появления новых тенденций в формировании общественного сознания и личностных мотиваций, способствующих активному освоению ценностей физической культуры и спорта обществом и личностью.

Список литературы

1. Егорычева, Е.В. Развитие социально значимых свойств у студентов вузов с помощью физической культуры / Е.В. Егорычева, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2007. Вып.4, №7. С. 105-107.
2. Значимость физической культуры. [Электронный ресурс]: URL: <http://mognovse.ru/pfu-fizicheskaya-kultura-i-zdorove-stranica-3.html>.
3. Значимость физической культуры в жизни человека. Определение «Физическая культура». [Электронный ресурс]: URL: <https://sites.google.com/site/ic07kd/fk/001>.
4. Чернышева, И.В. Социализация личности студента средствами физической культуры / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Актуальные вопросы теории и методики высшего и среднего профессионального образования : сб. матер. всерос. науч.-практ. преподавательско-студенческой конф. с междунар. участием (Оренбург, 15 дек. 2010 г.) / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. профессионально-педагогический ун-т», филиал в г. Оренбурге. – Оренбург, 2010. С. 272-278.
5. Шкотова, Л.Т. Основы народной педагогики – источник развития современной практики физической культуры. [Электронный ресурс]: URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/09/osnovy-narodnoy-pedagogiki-istochnik-razvitiya>.

ЙОГА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ: ИДЕАЛЬНЫЙ СОЮЗ

Суворова В.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,
Дижонова Л.Б., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, vikula2111@mail.ru*

В последнее время для повышения активности, эмоционального фона в физическом воспитании все большее место начинают занимать новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный эффект в укреплении здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности. На данный момент существует около 40 различных направлений