

– каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышц контролируется деятельностью мозга. [3]

Используя данную технологию на занятиях физической культуры, можно сделать выводы:

– пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц, укрепляет мышцы пресса;

– пилатес укрепляет тело;

– при любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения;

– не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса;

– каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышц контролируется деятельностью мозга.

Заключение: увеличения двигательной активности и повышения двигательной подготовленности студентов можно добиться через увеличение доли самостоятельных занятий, обучающихся физическими упражнениями. И несомненным положительным эффектом в развитии физических качеств студентов будет являться использование методики пилатес не только в учебное, но и в свободное время.

Библиографический список

1. Анохин, А.Н. Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры : методические рекомендации / А.Н. Анохин. – Томбов: МБОУ «Оборонинская СОШ», 2012.

2. Кадурова, И.В. Использование элементов фитнеса на уроках физической культуры / И.В. Кадурова. – Ленинск-Кузнецкий, 2013.

3. Гордон, Т. Управление телом по методу пилатеса / Гордон Томсон, Линн Робинсон. – Москва.: ИРТ, 2012.

Д.А. Черменев, Е.В. Шиманович

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ МВД РОССИИ)

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Оценивая современное состояние здоровья молодежи, многие специалисты считают, что идет процесс физической деградации российской молодежи.

жи, физическая подготовленность у современных подростков на 25% ниже, чем у сверстников 1980-1990 гг. [1]

Ориентация высшего образования в стране на европейские ценности образования в соответствии с Болонским соглашением актуализирует необходимость разработки и совершенствования механизмов повышения эффективности, качества физического воспитания на основе взаимодействия традиционной системы с новыми направлениями физкультурного образования и физической подготовки молодежи. [4] В связи с этим от выпускника высшего учебного заведения требуются разносторонние физические умения, знания и высокая культура воспитания.

Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой и готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части студентов, и особенно у девушек, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что, безусловно, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье. Формирование соответствующей мотивации деятельности следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Поступающие в вуз абитуриенты имеют средний уровень физического развития, и только половина обучающихся способны адаптироваться к социально-психическим и социальным нагрузкам по программе интенсивного и учебного графика вуза без вреда для своего психического и физического здоровья. На этом этапе невозможно вести речь о воспитании нравственно устойчивой, и социально активной личности. Приоритетным в воспитании студентов выступает личное оздоровление и занятие спортом, личное саморазвитие в области физической культуры и спорта.

Постепенно решаются задачи здорового образа жизни с ориентацией на будущую профессию. Кроме того, на занятиях обучаемые получают значимые прикладные умения и навыки, необходимые для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Поэтому в процессе физического воспитания молодого поколения в период обучения в вузе важную роль играют кафедры физической культуры и спорта.

К примеру, в Сибирском юридическом институте МВД России одним из основных направлений кафедры физической подготовки является разработка и внедрение в учебный процесс новых эффективных оздоровительных систем, программ, педагогических технологий, способствующих улучшению здоровья, направленных на формирование саморазвития в области как физической культуры, так и профессиональной деятельности курсантов и студентов как будущих специалистов. Но учебно-воспитательный процесс не может ограничиваться только занятиями по физической подготовке. Поэтому по плану воспитательных мероприятий в вузе организована работа спортивных секций по основным видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, стрельба, футбол, волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, настольный теннис).

Во время занятий физической культурой и спортом идет формирование личности – результат социализации, воспитания и саморазвития. Современные условия предъявляют новые личностные требования для достижения успеха, в стремлении к которому нельзя забывать о неизменных ценностях актуальных во все времена. Спортивная деятельность не составляет исключения. Государство нуждается в молодежи с развитыми интеллектуально-духовными и физическими качествами, несущей в себе социокультурные ценности, имеющей представление о миссии своей профессии в обществе.

Исследования показали, что лишь 22,2% молодежи занимающейся физической культурой и спортом расценивают спортивную деятельность как средство для всестороннего развития личности. [3, с. 19]

Эффективность формирования личности посредством спортивной деятельности зависит от правильной организации процесса воспитания. Важно создать условия для комфорта спортсмена, его морально-нравственного развития, создания психического благополучия.

Спортивное воспитание предлагает совокупность воспитательных технологий посредством спорта, организацию внутренировочной деятельности, управление воспитательным процессом.

Структура спортивного воспитания представляет собой взаимосвязь основных элементов: целей и содержания, методов и средств, а также достигнутых результатов. Движущие силы и логика воспитательного процесса определяются его фундаментальными, основополагающими характеристиками: диалектичностью, противоречивостью, целенаправленностью, систематичностью, вариативностью, оптимистичностью.

Спортивное воспитание – один из видов деятельности по преобразованию человека. Свою специфику спортивное воспитание обнаруживает в определении цели и позиции преподавателя по отношению к обучаемому. При этом необходимо учитывать единство психологической и социальной сути воспитуемого, а также его возраст и условия жизни. [2, с. 13]

Функция воспитательного воздействия может реализовываться разными способами, на различных условиях, с множественными целями. Например, сам человек может целенаправленно воспитывать себя, управляя своим психологическим состоянием, поведением активностью. В этом случае можно говорить о самовоспитании. При этом от позиции спортсмена в отношении себя зависит выбор воспитательной цели и способов ее достижения.

В организации спортивного воспитания целесообразно применять культурологический и личностно-деятельностный подход.

Выбор культурологического подхода обусловлен объективной связью обучаемого с культурой как системой ценностей. Понятие «культура» имеет огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Оно характеризует специфическую сторону жизнедеятельности человека, которая определяется двуединой природой культуры как деятельности одновременно социальной и индивидуальной. В результате такого отношения мир удваивается: наряду с объективной реальностью существует и ее ценностное восприятие.

Таким образом, занимающиеся будут не только развиваться на основе освоенной ими культуры, но и будут вносить в нее нечто принципиально новое. Поэтому освоение культуры как системы ценностей представляет собой, во-первых, развитие самого обучаемого и, во-вторых, становление его как творческой личности.

Личностно-деятельностный подход расставляет приоритеты в сфере внутренней деятельности формирующей личности, в формировании потребностей, мотивов, интересов, идеалов и убеждений.

Благодаря указанным выше педагогическим подходам появляется возможность не только повышать физические кондиции, но и формировать спортивную культуру личности обучаемых, основу которой составляет такое позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, стали достоянием его внутреннего мира.

Для успешной реализации спортивного воспитания необходима мотивация, которой будут способствовать педагогические ситуации по сплочению коллектива, творческие задания, учет индивидуальных

достижений спортсмена, получение знаний в области спортивной деятельности.

В заключение можно отметить, что вышеперечисленные компоненты спортивного воспитания способствуют формированию спортивной культуры личности, что позволяет студентам, обучающимся в СибЮИ МВД России, уверенно чувствовать себя в различных ситуациях, сохраняя собственную жизненную позицию.

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МОРФ, 2008. – 198 с.

2. Оплетин, А.А. Компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10.

3. Максачук, Е.П. Воспитание формирования личности юных спортсменов / Е.П. Максачук // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10.

4. Филиппович, В.А. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография / В.А. Филиппович, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012.

Д.В. Шаройко, К.Н. Степанова, О.В. Кадач

ПОДДЕРЖАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физическая культура и здоровый образ жизни положительно влияют на здоровье организма, повышают иммунитет и укрепляют нервную систему. Внешние факторы, такие как плохая экология и вирусы, ослабевают здоровье человека, что приводит к утомляемости и различным заболеваниям. В нашем мире очень важно укреплять иммунитет и защитные силы организма, разумеется, не только физической культурой, но и другими способами, такими как правильное питание, профилактические мероприятия и отдых.

На сегодняшний день стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе неблагоприятные воздействия различного характера, что сказывается на его психологическом состоянии и уровне здоровья, появляются острые и хронические за-