

3. Колокольцев М.М., Жиляев А.С. Свидетельство от государственной регистрации программы для ЭВМ № 2012661026 от 05.12.2012 г.

4. Кондрашев А. В., Харламов Е. В. Конституциональные характеристики как один из критериев состояния здоровья популяции // Валеология. 2001. № 3. С. 11–14.

5. Никитюк Б. А. Акселерация развития // Итоги науки и техники ВИНТИ. Сер. Антропология. М., 1989. С. 3–76.

6. Николаев В. Г. Актуальные вопросы биомедицинской и клинической антропологии // Сибирское медицинское обозрение. 2001. Т. 20, № 22. С. 3–4.

7. Сухарев А.Г. Технология ведения социально-гигиенического мониторинга детского и по государственной медицинской академии имени И.И. Мечникова. – 2001. – № 2-3. – С. 71-76.

8. Третьякова К. В. Влияние факторов внешней и внутренней среды на параметры и показатели физического развития саратовских женщин-студенток в возрасте 17–19 лет // Морфология. 2006. Т. 129, Вып. 4. С. 125.

9. Харламов Е. В. Состояние здоровья студентов с учетом влияния фенотипических факторов на соматотипы // Региональные проблемы гигиены окружающей среды и здоровья населения: науч. тр. вып. 7. Ростов н/Д, 2002. С. 344–346.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗИС ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*Валиулина Лиля Ильгизовна,
студентка*

*Уфимский государственный университет экономики и сервиса
г. Уфа*

Аннотация. Данная статья посвящена физическому развитию и воспитанию человека. Тема о том, почему человек должен регулярно заниматься физической культурой актуальна на сегодняшний день, эта проблема должна быть решена. В чем же суть проблемы ?

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, психологическое здоровье, здоровый образ жизни.

Чтобы четко понять проблему, нужно определить что именно из себя представляет физическая культура.

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе двигательной активности». Можно даже сказать, что это – часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых всеми людьми (обществом), в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, а также, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Основой полноценной жизни является:

- а) семья;
- б) успех в работе \ учебе;
- в) физическое здоровье;

г) психологическое здоровье;

д) досуг.

Издавна людям было известно, что физические упражнения очень полезны для здоровья. Например: древнегреческий философ Аристотель говорил: «Жизнь требует движений». Авиценна придерживался фразы: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни». Гораций отмечал: «Не хочешь бегать, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Современные научные исследования показывают, что если человек будет постоянно заниматься физическими упражнениями, то риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями снизится на 35–40%. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут снять повышенное артериальное давление. Профилактикой остеопороза (истончения костей) является оптимальная физическая нагрузка. Именно из-за остеопороза и ломают кости пожилые люди. Одной из причин того, что космонавты на орбите занимаются физическими упражнениями, является профилактика остеопороза, так как физическая бездеятельность приводит к вымыванию кальция из костей. Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.

Исследования показали, что у людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, снимаются проявления стресса, они чувствуют себя комфортно, повседневные заботы не приносят им чувства усталости, у них высокая работоспособность. При физических нагрузках у человека вырабатываются эндорфины, и человек чувствует себя гораздо лучше с эмоциональной стороны.

Как всем известно, основой духовной жизни является система философских взглядов, обеспечивающих его положительными эмоциями. Эти взгляды применимы ко всем областям человеческой жизни и проецируются на все события, происходящие в ней.

Основу духовной жизни составляют несколько правил. Во-первых, это базовый принцип: человек должен видеть смысл в своей жизни. Человек, не понимающий, для чего он живет, не может добиться успеха в жизни; Во-вторых, это важный принцип самосовершенствования. Кто не идет вперед – тот движется назад. Это золотое правило, выполняя которое человек ежедневно растет духовно.

Третье правило говорит о том, что человек должен придерживаться принципа сохранения эмоционального равновесия и оптимистичного взгляда на жизнь. Четвертый принцип: выстраивание гармоничных социальных отношений, который также включает в себя правильное воспитание детей.

Все эти принципы позволяют человеку видеть свой духовный рост и стремиться к дальнейшему совершенствованию.

Немаловажный принцип: разумность человеческих желаний. Нереальные планы, невозможность осуществить свои мечты порождают печаль, что непосредственно сказывается на физическом здоровье человека.

Здоровая, духовно развитая, наполненная внутренним удовлетворением личность полноценна – такой человек спокоен, хорошо себя чувствует, сосредоточен и стрессоустойчив. Гармонично развитая личность всегда сможет реализовать себя в социальном и профессиональном планах. Она получает удовлетворение от работы, которую выполняет, стремится к самосовершенствованию и тем самым достигает неувядающей молодости духа, внутренней красоты и жажды жизни, которая проявляется в поисках новых ярких впечатлений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль во всех основных факторах полноценной жизни человека: здоровье (физическое, психологическое) социальная и профессиональная реализации, досуг (спортивное хобби, путешествия); физическая культура выступает как катализатор в процессе всестороннего гармонического развития человека.

Литература

1. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 5-е. – Ростов Н/Д: Феникс, 2008. – 378, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
2. *Виленский М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. – (Бакалавриат).
3. <http://www.psychologos.ru>.
4. <http://with-art.livejournal.com/259534.html>

ФОРМИРОВАНИЕ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Усачев Юрий Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный авиационный университет,
Пунда Сергей Петрович,
директор учебного спортивно-оздоровительного центра,
Национальный авиационный университет,
г. Киев*

Аннотация. Дана характеристика новым педагогическим технологиям в процессе физического воспитания как условия продуктивной инновационной деятельности преподавателей при формировании фитнес-культуры студенческой молодежи.

Ключевые слова: педагогические технологии, инновационная деятельность, физическое воспитание, фитнес-культура, студенты.

Abstract. The characteristics of new pedagogical technologies in physical education as a condition for productive innovation in the formation of teachers fitness culture students.

Keywords: educational technology, innovation, physical education, fitness culture, and students.

В пространстве современного молодежного социума понятие «фитнес-культура» сегодня приобретает статус общественно-значимого явления, формирующего личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной подготовки и адаптации к учебной и профессиональной деятельности [1, с. 32-33; 2, с. 12; 4, с. 10; 5, с. 63].

Интерес молодежи к фитнес-культуре обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния, косметические процедуры