

Э. Э. Сыманюк. М.: Моск. псих.-соц. ин-т, 2005. 216 с.

5. Корсакова, И. А. Философское обоснование применения интерактивных методов в образовании [Текст] / И. А. Корсакова // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2011. № 4 (10): в 3-х ч. Ч. III. С. 65–69. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gramota.net/materials/3/2011/4-3/17.html>

6. Маджуга, А. Г. Здравьетворящее образование как базовый концепт в структуре профессионально-прикладной подготовки будущего учителя [Текст] / А. Г. Маджуга // Высшее образование сегодня. 2009. № 8. С. 86–90.

7. Назарова, В. Д. Педагогическое обеспечение интерактивного взаимодействия преподавателей со студентами средних профессиональных образовательных учреждений : автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук [Текст] / В. Д. Назарова. Улан-удэ, 2007. 24 с.

8. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

9. Суворова, Н. Правовое обучение. Интерактивное обучение: новые подходы [Текст] / Н. Суворова // Дистанционное и виртуальное обучение: Дайджест рос. и зарубеж. прессы. 2001. № 2. С. 46–48.

**Тропин Р.А., Кузнецова Н.Н.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## **ДУХ, МОРАЛЬ И ФИЗКУЛЬТУРА**

В настоящее время в мире очень популярны различные программы физического воспитания, системы тренировок, гарантирующие людям здоровое и красивое тело. Они доступны каждому человеку и называются модным термином «фитнес», произошедшим от английского глагола «to fit» (в переводе означающего «соответствовать, быть в хорошей форме»). Фитнес направлен на людей, которые далеки от профессионального спорта и заинтересованных в поддержании общего благополучного состояния своего организма. Повсеместная пропаганда здорового образа жизни и доступность программ фитнес-тренировок привели к модной тенденции занятий фитнесом. Конечно, каждый, кто занимается им, преследует собственные цели, но в основном это либо профилактика и поддержание тела в привлекательной форме, либо стремление избавиться от его физических недостатков, к примеру, ожирения. Но в погоне за краси-

вым телом и безупречным здоровьем люди не обращают большого внимания на то, что для достижения таких целей требуются, в первую очередь, не модные системы тренировок, транслируемые американскими телеканалами и кормящие инструкторов в залах для фитнеса, а укрепление собственного духа и обращение к морали.

Мораль связана с любым видом искусства, ибо аморальный человек не способен воспринимать его красоту, потому что он её просто не видит. Совершенствование своего тела, как и самосовершенствование в общем - искусство, и, поэтому, не может быть лишено морали. Фитнес, как простой набор упражнений и элементов, не имеет ничего общего с моралью и духом, значит, и с искусством тоже.

Как уже было написано нами в статье «Союз человека и физической культуры на протяжении веков», опубликованной в сборнике РГППУ «Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования», в Древней Греции к поддержанию тела в идеальном состоянии относились особым образом. Чем красивее было тело древнего грека, тем он был ближе к богам. Человек имел возможность при жизни уподобиться богу, если становился победителем зародившихся в Древней Греции Олимпийских игр. Однако атлеты, допускавшиеся к столь почетным соревнованиям, в обязательном порядке должны были быть высокоморальными людьми, не запятнавшими когда-либо свою репутацию и, к тому же, образованными, то есть, владеющими грамотой. В наше время подобных ограничений нет, и какой-нибудь там культурист не обязан уметь читать и писать или обладать нравственной натурой. Он зарабатывает деньги мышцами, которые нарастил себе с помощью систематических тренировок, зачастую, помогая в этом биологическими добавками и химическими препаратами. Но здорово ли его тело? Физическое воспитание должно быть направлено именно на поддержание здоровья в собственном теле, как говорится: «в здоровом теле здоровый дух». Исходя из этого, в первую очередь, стоит обратить внимание именно на дух человека. Чего стоит фитнес со всеми своими упражнениями, если человек не имеет внутренних убеждений, не достиг гармонии с самим собой, со своим духом. То есть, если человек не достиг гармонии со своим духом, то какая может идти речь о достижении её со своим телом? Тогда что делать человеку со слабым духом?

Давайте подумаем, с чего всё начинается. Как утверждал З. Фрейд – все проблемы из детства. Обращаясь в детство, мы натываемся на две вещи: сначала родители заставляют нас по утрам делать зарядку, потом в школе появляется учебный предмет – физкультура, направленный на физическое воспитание будущей личности. Мы сейчас говорим не о будущих спортсменах, которые с детства отдавались родителями в спортивные секции и более глубоко посвящали себя спортивной деятельности. Нет, мы говорим о детях, которые, как и большинство населения нашей

планеты, не питает той особой любви к спорту, но так или иначе сопрягается с этим видом деятельности. Но что мы видим? Большинство детей с неохотой слушают родителей о пользе утренней зарядки, а после, в школьные годы, регулярно прогуливают уроки физкультуры. Вообще, что делать, если дети не посещают занятия, призванные развить у них само понятие о пользе физического развития? Как же это понятие сформировать иным образом? Во-первых, стоит задуматься о том, почему они пропускают занятия. Да потому, что они находят себе более интересные для них занятия или, проще говоря, считают физкультуру бесполезной тратой собственного времени. И вместо того, чтобы наказывать таких детей за пропуски, что активно практикуется в школах, гораздо эффективнее будет сформировать у них мотивацию на занятие физической культурой.

Мотивация – центральное звено любой деятельности человека, без неё он не будет к ней приступать вообще или не будет ей надолго увлечён. У морально здорового человека с крепким духом не возникнет никаких проблем с формированием мотивации, причем здоровой, правильной мотивации, не ограниченной примитивными базовыми потребностями, а направленной на самосовершенствование. Получается, что для успешного физического воспитания детей необходимо сформировать у них мотивацию. В последствие такие дети вырастают и становятся людьми, которые здоровы не только телом, но и духом.

Подводя итоги, мы приходим к выводу, что человеку бесполезно заниматься спортом, если у него нет на то собственной мотивации. Мотивация же подразумевает под собой крепость духа, в противном случае, она ни к чему не приведет. И, наконец, лишь морально здоровый человек способен воплотить в себе воедино крепкий дух и крепкое тело, ибо он знает цену и тому, и другому. Поэтому, занимайтесь спортом не потому, что так принято в обществе и это модно, но чтобы найти своё место в этом мире и с каждым днём становиться лучше.

**Федосов И.В., Просвирина Л.Н.**  
Национальный исследовательский Иркутский  
государственный технический университет  
г. Иркутск, Россия

**ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО  
ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ К 3 ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЕ  
ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* Представлена интегральная оценка физического разви-