

качества. Профессионалам, помимо "меркантильного" характера занятий спортом, в упрек ставилась и их специализация на каком-то одном виде спорта.

Но в то же время характерно, что латинское выражение «Citius! Altius! Fortius!» (Быстрее! Выше! Сильнее!) явилось девизом Олимпийских Игр современности. Игры, появившиеся в социальных условиях новоевропейской культуры, не могли не отразить в себе идеологию современного им общества.

П. де Кубертен ясно сознавал, что «спорт (в любой форме) может вызвать чувства самые благородные и самые низменные; он может стимулировать такие качества как бескорыстие и честолюбие, как и стремление к получению прибылей; он может быть благородным или извращенным, мужественным или звериным; спорт можно использовать как для укрепления мира, так и при подготовке к войне» [3]

Как бы то ни было, можно утверждать, что усилиями П. де Кубертена создавалась идеология олимпизма. Для него эти соревнования «самостоятельных и разносторонне развитых личностей» были осуществлением идеалов гуманизма, а также возрождением образцов физической культуры Древней Греции. Тем не менее, олимпизм способствовал утверждению спорта не просто как сферы культурной жизни, а как отдельной сферы социальной и индивидуальной жизни людей.

#### ***Цитируемая литература***

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - С.76
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.- С.219-228
3. Олимова В. Люди и игры: у истоков современного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.215-216

Кокорина Н.В.

*Уральский государственный педагогический университет (УрГПУ), г. Екатеринбург*

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ**

Как уже известно, физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.). В настоящее время необходимо отметить, что в вузах, так же и в педагогических, происходит увеличение объема знаний, которыми в

настоящее время обладает человечество, увеличение числа лиц, занятых умственным трудом. Значительно увеличился поток научной информации, что вызывает необходимость переработки её в сжатые сроки, расширяется применение разнообразных средств обучения, в том числе и спортивные танцы. По мнению ученых все это влечет за собой интенсификацию учебного процесса в ВУЗах, что предъявляет повышенные требования к нервно-психической сфере студентов, снижая одновременно объем их двигательной активности (Раченко И.П., 1972; Егоров В.Н. и др., 2000; Колокатова Л.Ф., Садовский В.В., 2000; Садов В.Ю., 2001).

Не случайно, на II Международной научной конференции, проходившей в Польше (2003г.) особое место заняли проблемы двигательной активности в укреплении здоровья человека, мощные защитно-приспособительные механизмы, которым он располагает, а с другой стороны – на всякую эффективность занятий физическими упражнениями, в стимуляции этих механизмов. При этом говорилось, что сегодня свидетельства эффективности занятий физическими упражнениями уже недостаточно, важно обеспечить не только высокую результативность таких занятий, но и сделать их наиболее привлекательными для людей разного возраста с учетом их индивидуальных особенностей (Булич Э.Г., 2004).

В то время как физическая пассивность или бездеятельность лежит в основе большинства хронических заболеваний, поскольку геном человека эволюционно запрограммирован на физическую активность и мало изменился за последние десять тысяч лет, а многие метаболические черты современного человека можно рассматривать как адаптацию к активному образу жизни (Рагозкин В.А., 2003).

Движение – это способ существования материи, важнейший её атрибут. «В самом общем виде движение – это изменение вообще», - писал Ф.Энгельс (Маркс К., Энгельс Ф., 1975, с. 563), всякое взаимодействие материальных объектов.

Всем известно, что важной причиной повышения уровня заболеваемости и увеличения смертности является низкий уровень двигательной активности и физической подготовленности. Широкое распространение получил целый ряд заболеваний, проявляющийся, главным образом, в нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы и связанных с недостатком движений (National Institutes of Health, 1996). Такие заболевания, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, кардиосклероз встречаются чаще у представителей умственного труда, в том числе и у студентов, чем среди лиц физического труда. По словам Виленского М.Я., Минаева Б.Н., Виноградова П.А. продолжительность жизни выше у лиц, ведущих активный образ жизни.

Физическая культура и спорт в вузах являются частью структуры целостного процесса вузовского образования, который направлен не только на формирование двигательных навыков и развития физических качеств, но и

ориентирован на подготовку специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни.

Всё выше сказанное необходимо учитывать, прежде всего, преподавателю по физической культуре в вузе. Для того, чтобы заинтересовать студентов ежедневно выполнять физические упражнения, необходимо убедить об их положительном влиянии, прежде всего, на здоровье физическое и психическое. Повышая интерес студентов к занятиям физической культурой, данному контингенту предлагается выбор специализации. В связи с выбором соответствующей специализации повышается эффективность педагогического процесса. Мужской контингент больше предпочитает игровые виды спорта, а женский наибольший интерес проявляют к таким специализациям как аэробика и спортивные танцы. И это не удивительно, так как аэробика и спортивные танцы – это не просто разнообразные танцевальные движения под музыку, но и искусство владения своим телом, стремление вести здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сказать, что при возможности выбора специализации у студентов возникает интерес к занятиям физической культурой, стремление быть лидером в спортивных соревнованиях (по данным видам спорта), а значит быть здоровым, активным, уметь вести себя в обществе, быть образованным.

Процесс физического воспитания оказывает огромное влияние на динамику физического, психического и личностного развития студентов. Формирование у студентов педагогического университета ответственности за своё здоровье – воспитательный процесс, позволяющий в дальнейшей профессиональной деятельности формировать его у будущих учеников.

Кропотухина О.С.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург.*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Общепризнанным является тот факт, что психическая готовность спортсмена- это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук (психофизиологи и биофизики) особое внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики.

Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Каждое