

Наблюдения исследователей показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения [10].

#### *Список литературы*

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.
4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
5. Орехова В.А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 147 с.
6. Сердюк А.А. Здоровье человека в нездоровом мире. – АСТ, 2008. – 448 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.
8. Советова Е.В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». – М., Просвещение. – 220 с.
10. <http://www.shkolnimir.info/>. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Меркушина М.В., Процкая М.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль физической культуры в нравственном воспитании студентов**

Сегодня система высшего и среднего образования в России очень переменчива. Каждый год она выдвигает студентам новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы по выбранной специальности. Это, конечно, повышает интенсивность процесса

обучения, но не может не сказаться на психоэмоциональном состоянии обучающегося.

Давно известно, что при тяжелых эмоциональных и интеллектуальных нагрузках лучшей разрядкой становится не просто «полежать и посмотреть телевизор», а смена деятельности, и лучше всего – именно на деятельность, содержащую физическую активность. Бесспорно, физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи, получать и усваивать большое количество нового материала, необходимо уметь преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Именно поэтому физическая культура необходима в высших и средних учебных заведениях: она имеет все средства для воспитания у студентов силы воли и высокой самооценки, что помогает им в период эмоциональных трудностей, да и в течение всей последующей жизни.

Цель работы – рассмотреть влияние дисциплины «Физическая культура» на нравственное воспитание студента и на все сферы жизни общества, а также более широко взглянуть на эту дисциплину, разобрать ее истинную важность в повседневности.

Начнем с того, что содержание современного образования и в частности в сфере физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент был физически активен и подготовлен, но и на то, чтобы он был по-настоящему образованным в этой дисциплине. Для этого ему необходимо владеть средствами и методами укрепления и сохранения своего здоровья; повышать функциональные возможности основных систем организма; уметь управлять методологией работы со своим телом. Подобная ориентация полезна и актуальна для каждой развивающейся страны, и конкретно для России, хотя развитие в данном случае не всегда происходит своевременно и не во всех сферах. Необходимо понимать, что обучение физической культуре – не только совершенствование физическое. Нет. Это совершенствование, напрямую связанное с внутренней гармонией, с умением накапливать внутренние силы,

развивать самооценку и силу воли. Именно это в первую очередь следует объяснять обучающимся физической культуре, именно это и должно стать главной «миссией» дисциплины. Если подавать эту дисциплину только как развитие двигательного аппарата, гибкости и мышц, то в итоге мы получим спортивных, но, увы, инертных к другим сферам деятельности студентов. А это станет ошибкой. В конце концов, мозг человека устроен так, чтобы постоянно развиваться, развиваться в различных направлениях. Как только человек перестает делать это, мозг его, по причине отсутствия нагрузок, начинает терять способность к восприятию и рассуждению. Иными словами, атрофируется. Именно поэтому необходимо понимать глубину дисциплины «Физическая культура».

Для духовно-нравственного возрождения российского общества необходимо образованное, физически развитое, нравственно чистое, духовно богатое поколение. Вместе с тем, воспитание молодежи в современном обществе реализуется в период политических и экономических реформ, которые препятствуют улучшению культурной жизни людей. Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственно-этических норм; уклада семьи; ухудшением здоровья людей и снижением уровня их физической подготовленности; распространением социально обоснованных болезней, ростом депрессий, агрессивности, стрессов. На таком социальном фоне высокие духовные и нравственные ценности, такие как: любовь, сопереживание, ценность личности, стремление к доброте и отвержение насилия по отношению к другим утрачивают свое былое значение.

В процессе занятий физической культурой студенты включаются в процесс самопознания и самосознания. Эти процессы организуются относительно изучения своего физического состояния и сферы духовно-нравственной жизни. Студенты непосредственно принимают участие в процессе самопознания. Например, оценка физического состояния происходит до, и после выполнения физических упражнений и по общему самочувствию и

частоте сердечных сокращений представляется возможным определить реакцию организма.

Наряду со стремлением быть физически развитым, появляется желание к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни. Соответственно возникает желание развиваться, учиться и стремиться к познанию мира как единого целого.

Говоря о роли специалистов, стоит заметить, что только целенаправленная социально активная позиция специалистов, их личностные качества способны сформировать верное представление студентов о физической культуре.

Результаты физического воспитания должны проявляться во всех областях жизни. Например, в здоровье, потребности здорового образа жизни, физическом состоянии, в безопасности и культуре, двигательных и физических способностях. Во взаимодействии с другими предметами физическая культура в высших учебных заведениях развивает мыслительные и психологические установки в решении различных жизненных проблем обучающихся.

Физическая культура в учебных заведениях высшего и среднего профессионального образования формирует следующие личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, проявлять активность в общественной жизни, не отставать и даже вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю. Кроме того, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, пунктуальности, общей развитости человека и уверенности в себе, что подчеркивает значимость данного предмета и говорит о важности его места в системе образования.

Согласно опросам преподавателей нескольких Российских университетов, студенты, посещающие все занятия физической культуры и посещающие их вовремя – пунктуальны и внимательны и к другим дисциплинам. Такие студенты более перспективны.

Кроме того, люди, увлекающиеся спортом, или профессионально занимающиеся им – более открыты и общительны, уверены в себе. Потому физическая культура и является неотъемлемой и важной частью жизни любого человека, тем более – развивающегося молодого поколения.

Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться, то студентам им будет гораздо легче принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в разных областях жизни.

Выдвигая физическую культуру на должный уровень, возникает возможность воспитать здоровые и сильные поколения, которые смогут вывести государство на новый уровень развития.

Еще несколько лет назад физической культуре в России не уделялось должного внимания, но сегодня она снова начинает развиваться. Такой внезапный, но, бесспорно, положительный скачок развития этой дисциплины произошел, по мнению многих, после победы России на олимпиаде в Сочи. По всей стране начали открываться спортивные клубы, появились или увеличились спортивные стипендии, и этому нельзя не радоваться. Остается надеяться, что этот процесс не станет очередной крайностью и не причинит ущерба другим сферам развития современного человека, таким, как гуманитарные и естественные науки, творческие дисциплины. Дело в том, что подобные предпосылки есть уже сейчас. В прошлом учебном году в Российском профессионально-педагогическом университете был открыт спортивный клуб, на торжественном открытии которого объявили о максимальной поддержке спортсменов, о спортивных стипендиях и всяческом содействии. Почти сразу же после этого в университете была закрыта кафедра декоративно-прикладного искусства, что не может не настораживать, ведь это была единственная кафедра, качественно и плотно обучающая именно искусству. Конечно, остался дизайн с кучей вариативных разновидностей, но дизайн и декоративно-прикладное искусство совсем не одно и то же. Все это наводит на мысли, что в

России перестают быть востребованы люди с творческим потенциалом и складом ума, а требуются физически здоровые и физически активные люди, но без творческого мировоззрения. Пока нельзя сказать, плохо это, или хорошо, но подумать об этом стоит.

Тем не менее, физическая культура действительно полезна, ведь разностороннее развитие человека включает в себя все сферы: интеллектуальную, духовную, социальную, физическую и многие другие. И что, как ни фраза «в здоровом теле – здоровый дух» подтверждает это.

**Меркушина М.В., Овчинникова Л.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Сохранение здоровья детей и подростков в современных учебных заведениях**

«Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье. Мера важно во всём соблюдать – в еде и напитках и в упражнениях для тела, и мера есть то, что не в тягость» [1, с.23] – цитата, являющаяся актуальной и на сегодняшний день. Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны функционировать в полной мере, выполнять все свои ведущие функции. Также это физическое, психическое и социальное благополучие, в сумме с отсутствующими физическими дефектами и болезнями.

В современном обществе, с его стремительным развитием, все чаще необходимым становится наличие у человека здоровья. Одним из самых явных показателей благополучия страны и нации является процент здорового населения – населения, которое способно заниматься сложным и важным для развития страны видом деятельности. Именно поэтому проблема здоровья подрастающих поколений сегодня имеет такое большое значение. Вопрос развития и сохранения здоровья у подрастающего поколения становится одним из самых важных, выходит на государственный уровень. Необходимо участие в