

- никогда не надо переедать. Чрезмерная перегрузка желудка ведёт к перерастяжению его мускулатуры, понижению тонуса и увеличению объёма, кроме того, это постепенно приводит не только к заболеваниям желудка, но и поджелудочной железы, печени, желудочного пузыря, в некоторых случаях и к более серьезным заболеваниям[1, с.80-82].

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт – М.: Альфа–М, 2010. – 114 с.

2. Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. –80 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Хабарова А.В., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В современном мире особое значение приобретает воздействие физической культуры на духовный облик современного молодого поколения, его интересы, потребности, ценностные ориентации, идеалы. От уровня преподавания физической культуры, его нравственного, эстетического воздействия на молодежь зависит успешность профессиональной и общественной деятельности человека, разумное использование им свободного времени, здорового стиля жизни.

Человек становится личностью в той мере, в какой он ищет себя, открывает в себе цель своего служения и служит ей, несмотря ни на какие жизненные

трудности и осложнения. Процесс развития качеств личности – это одновременно и процесс развития тела человека. Именно благодаря этому личность вступает в контакты с социальной средой. Человеческое тело не просто присутствует в мире наряду с другими объектами, а присоединяется к миру и творит его: потребности и желания человека, выраженные в экспрессивных жестах, создают значения и, следовательно, тело проектирует вокруг себя культурный мир.

В новых социально-экономических условиях, которые сопровождаются более высокими требованиями к общей культуре молодых специалистов, – их профессиональное мастерство, интеллектуальный уровень, физическая культура и ее виды приобретают огромную, ничем не заменимую значимость. Поскольку в личностно ориентированной образовательной парадигме центральное место отводится самоактуализирующейся личности, то и сам процесс образования должен пониматься как саморазвитие компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов [2].

Однако параллельно с профессиональными компетенциями, а подчас и предворяя их, у каждого человека должны сформироваться личностные и социально-личностные компетенции, суть которых состоит в формировании самоактуализирующейся личности, гармонично развитой на всех уровнях: духовном, психическом, физическом [1].

Один из разделов «Примерной программы основного общего образования» под названием «Физическое совершенствование», предлагает решение задачи формирования профессиональных компетенций путем формирования социально-личностных компетенций студентов, посредством их обучения жизненно важным навыкам и умениям. Эти навыки и умения заключаются в том, чтобы уметь различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях, проявлять находчивость, смекалку; принимать собственное решение в сложившейся ситуации; определять личностную роль в социуме.

Не случайно физкультурно-оздоровительные мероприятия, активный отдых, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

самостоятельные занятия физическими упражнениями входят в перечень основных форм организации образовательного процесса учащихся.

К результатам освоения содержания предмета «Физическая культура», наряду с другими, относятся и предметные результаты, проявляющиеся в разных областях. Так, например, в области нравственной культуры, студенты должны овладеть целым комплексом социально-личностных компетенций:

1) способностью проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся;

2) умение оказывать помощь занимающимся при освоении двигательных действий, корректно объяснять и активно оценивать технику их выполнения;

3) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Помимо предметных в содержании программы имеют место и личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных свойствах студентов, проявляющихся в разных областях. Так, если рассмотреть перечень приобретаемых навыков в области познавательной культуры, то здесь определяются, в основном, – личностные компетенции. Если заглянуть в область нравственной культуры, то прицел здесь на формирование не только личностных, но и социальных компетенций. А если взять коммуникативную область культуры, то здесь, студенты приобретают, прежде всего, профессиональные компетенции, с параллельным развитием социально-личностных компетенций, что происходит через развитие таких качеств как:

1) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

2) владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с сокурсниками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью с изложением их содержания.

Многовековой опыт человечества показал, что образование, медицина, физическая культура, социально ориентированная экономика способны вносить весомый вклад в формирование человеческого в человеке, делая его благоразумным, добродетельным, счастливым в счастье других, свободным в свободе других, интересным для окружения.

Список литературы

1. *Грудкина Е.Н., Новак Е.С.* Взаимосвязь двигательной активности и психического здоровья человека. Пенза: изд-во ПГУ, 2008.

2. *Кабачков В.А.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296с.

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ханевская Г.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблем социальной адаптации. Значение роли физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности признается специалистами педагогики физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная деятельность определяется как процесс, обеспечивающий удовлетворение потребности в активном движении, направленный на развитие физических и других сторон личности, в том числе, и на социальное развитие учеников начальной школы.

Общей особенностью изученных программ по физической культуре является преобладание практической двигательной подготовки. Материал