

Івченко О. М.

*Житлово-комунальний коледж Харківського національного університету
міського господарства імені О. М. Бекетова*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Створення умов для формування людини, що гармонічно сполучить у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість, є однією з актуальних проблем.

Тому питання про те, як навчити студентів коледжу регулярно застосовувати різні форми й методи фізичної культури в повсякденному житті, є актуальним. Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення: сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Включення в навчальний план вузів дисципліни «Фізична культура» обумовлене завданнями підготовки кваліфікованих фахівців, що мають високий рівень як спеціальної, так і фізичної підготовки.

Багато студентів не достатньо ясно уявляють собі мету й завдання фізичного утворення, спорту й духовної реабілітації. Все це ускладнює процес їхньої адаптації до специфічних форм навчання у коледжі. Тому питання про те, як навчити студентів ВНЗ регулярно застосовувати різні форми й методи фізичної культури в повсякденному житті, є актуальним. Варто помітити, що навіть самостійні заняття фізичними вправами при чіткому плануванні фізичного навантаження й відпочинку дають високий ефект. У цей час спостерігається ріст кількості людей різного віку і професій, що долучаються до щоденних занять фізичними вправами. Не випадково помічено, що здоров'я, життєвий тонус, настрої людей залежать не від однієї лише медицини. Тому просто необхідно займатися фізичною культурою постійно.

Відомо, що здоров'я людини визначається на 20% генетичною схильністю, на 20% екологічними факторами, на 10% рівнем медичного забезпечення й на 50% – способом життя людини. Саме на цьому напрямку можна чекати найбільш ефективного прориву в рішенні проблем відновлення й збереження здоров'я.

Казарова Р. А.

*Електромеханічний коледж Харківського національного університету
міського господарства імені О. М. Бекетова*

ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАНЯТЬ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНОГО ЦИКЛУ

Лекція – це невід'ємна частина освітнього процесу. Вона є продуктом майстерності педагога і повинна викликати у студента щирий інтерес та справжню захопленість. Сучасна лекція має унікальні можливості впливати на