

вдання педагогічних працівників технікуму полягає у багатогранному вихованні позитиву до майбутньої професії.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Н.И. ГОРОШКО, магистр, преподаватель

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

Состояние здоровья молодёжи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно в последнее время повышается роль ВШ как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре. Цель реализуется адекватные ей задачи: создание условий для реализации принципов здорового образа жизни; усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом; активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности; формирование у молодёжи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом; повышение уровня информированности молодёжи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандисткой и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся нераз-

решённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования. В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в нашей жизни. Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьёзный социально-демографический кризис, когда нация вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни становятся сверх актуальными.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Н.И. ГОРОШКО, магистр, преподаватель

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

К настоящему времени человечество накопило солидный опыт в различных направлениях самосовершенствования. Если судить по времени, в течение которого создавались и хранились знания и умения, то физическое воспитание занимает среди прочих заметное положение. Факт его возникновения специалисты относят к самому раннему периоду истории. Тогда человек самой жизнью был поставлен в условия, требующие от него высоких физических кондиций. Слабое физическое развитие грозило гибелью. С тех пор человек отбирает и хранит все, что помогает ему быть здоровым, крепким и красивым.