

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.

Естественно, время, социальные и экономические стороны бытия, природные условия и географическая среда накладывали свои отпечатки на содержание и формы физического воспитания человека. Одни в основу своих систем физического совершенствования вкладывали потребность лучше трудиться, другие - охотиться, третьи - нападать, четвертые – защищаться, и так далее, до сего дня - времени, когда быть хорошо физически подготовленным нужно для того, чтобы просто лучше жить.

Объективно обоснованно и уже традиционно к основным средствам физического воспитания относят: физические упражнения, гигиенические факторы. Различными комплексами данных средств, многообразными формами и методами их использования и принято добиваться нужного эффекта. Физические упражнения есть двигательная активность человека организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания.

Далеко не все действия могут быть названы физическими упражнениями. Чтобы правильно их использовать, нужно классифицировать упражнения по какому-либо признаку. В истории физического воспитания известны различные классификации. Но путей и подходов к классификации физических упражнений тоже немало. Памятуя, что главная задача в данном случае - оздоровительная - наиболее удачной следует считать классификацию, принятую в теории физического воспитания, по которой все упражнения группируются в гимнастику, игры, туризм, спорт.

Гимнастика, сложившаяся в основном за последние два столетия, представляет собой один из видов двигательной деятельности человека. Отличает ее то, что наряду с решением общих задач физического воспитания, укрепления здоровья, развития двигательных, волевых и моральных качеств она выполняет повышенную относительно других средств физвоспитания, обучающую функцию - учит человека правильно двигаться.

Игра является одной из типичных форм сознательной деятельности человека. Одной из важных характеристик игровой деятельности является ее относительная независимость от чисто практической потребности жизни и, как правило, многовариантность и непредсказуемость решений. При этом главным побуждающим мотивом становится не столько проявление двигательных возможностей, сколько эмоциональная активность в процессе. Кроме того, для игры характерно наличие взаимоотношений между людьми высокая переменность условий игровой деятельности.

Туризм - это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Хорошо организованный туризм открывает большие возможности приобретения важных для жизни и трудовой деятельности знаний, различных двигательных умений и

навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Всякий знает, что затрачивая часть имеющейся энергии на двигательную деятельность, он укрепляет своё здоровье и тем самым увеличивает жизненный потенциал. Но почему нужно тратить энергию именно на движение? Во-первых, человек есть создание, прежде всего двигающееся. Доказано, что отсутствие двигательной активности при ограничении ее отрицательно влияют на живой организм. Во-вторых, движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы - работает весь организм.

Таким образом, двигаясь, человек активизирует практически все системы и процессы, происходящие в его организме. Активизирует - значит, заставляет работать, быть постоянно в рабочем состоянии, что в сумме и складывается в организм без отклонений показателей жизнедеятельности от нормы в здоровый организм.

## **К ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. РЕАЛИИ СОВРЕМЕННОСТИ**

*Н.В. ГРИНЁВА, докт. филос. наук, канд. техн. наук, профессор  
Харьковский национальный университет городского хозяйства  
имени А.Н. Бекетова*

Воспитание студенческой молодёжи, как и воспитание человека во все времена было одной из важнейших проблем. Особенно актуальной она становится в кризисные периоды того или иного общества. В нашей стране, казалось бы, очень много говорится об этой проблеме, однако на самом деле только и того, что много говорится, но очень мало делается. В частности, даже в нашем ВУЗе о воспитании молодёжи вспоминают, когда проходит какая-либо очередная конференция по этой проблематике, но мало что внедряется реально для улучшения этой проблемы. Почему же так это происходит?! В первую очередь, это связано с тем, что многие преподаватели, считая наш ВУЗ техническим, напрочь отказываются от гармоничного преподавания. А что это значит? Если кратко, то преподавание должно охватывать, как умение донести профессиональные знания, так и одновременно воспитать совершенного Человека, научить «правильно мыслить» (по немецкому философу М. Хайдеггеру), творчески самореализовываться. Говоря языком студентов «тупое решение» задач у доски, которое освоили преподаватели за 20-30 лет на современном этапе подготовки специалистов в высшей школе уже