

гласуется с традициями христианства, как исторически закрепившейся религии с ее догмами и положениями. Через спорт человек привлекается и увлекается идеями Востока, происходит изменение, может быть в завуалированной форме, сознания.

Таким образом, в систему европейского сознания проникают представления восточных философско- религиозных доктрин, что в свою очередь соединяется с уже имеющимися представлениями и взглядами на мир: религиозными, научными, прагматичными, экзистенциональными ... Как результат, мы видим синкретизм и пересечение разнородных религиозных взглядов, что расширяет возможности для субъективного индивидуального выбора наиболее приемлемых компонентов из различных религий; восточные практики и мистицизм разрушают границы между сакральным и профанным мирами; религиозная вера подменяется расплывчатым желанием верить в нечто выходящее за пределы человека. В сознании человека активизируются мифологические компоненты, направленные на пояснение картины мира, и при определенных ситуациях именно мифологическое сознание становится регулятивной поведенческой деятельности человека.

Человек так устроен, что он не просто удовлетворяет свои страсти, влечения и желания, а стремится перешагнуть границы собственного существования, выйти за пределы своих возможностей, преодолеть их и в этом преодолении ощутить и осознать свои истинные способности. Вот почему «границы» физических возможностей личности обозначаются в точках выхода за эти границы.

Подводя итог вышесказанному, хочется еще раз подчеркнуть, что именно спорт должен стать базовой основой массового физического воспитания. Ибо только серьёзное отношение к делу сделает физкультурно-спортивные занятия не просто отвлечением от сомнительных ценностей улицы, а серьёзной альтернативой, способной формировать личность.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОЛЕЗНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.Ю. САДОВСКАЯ, магистр, преподаватель, мастер спорта Украины по фехтованию

Харьковский национальный университет городского хозяйства имени А.Н. Бекетова

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гар-

мония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др.

Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику.

С большим успехом используются физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях, особенно если пациент по ряду причин не может посещать поликлинику или другое лечебное учреждение. Однако нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других состояниях.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста.

Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

Отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

ВОПРОСЫ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ

Т.Н. САЖИНА, старший преподаватель

Е.В. КОРОЛЕВА, старший преподаватель

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

Культура, как известно, по отношению к отдельной личности выступает как некая первоначальная данность. В процессе социализации творческому человеку необходимо освоить всю совокупность общественных достижений,