

Таким образом, интерес к решению проблем физического воспитания среди студентов определяется многими обстоятельствами. На данный момент, современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи физическое воспитание оценивается как неиссякаемый источник общественных нововведений. Отсюда становится понятным стремление современных исследователей выявить потенциал развития физического воспитания студенчества, найти внутренние резервы и новые возможности действительного влияния.

Несомненно, в высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены и должны оставаться на ректорат, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Самым главным в наше время остается дело по организации и оптимизации процесса физического воспитания.

Литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь // Учеб. пос. для студентов высших учебных заведений. - М: АО "Аспект Пресс", 1995. - 144 с.
2. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания // Физ. культ. воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, С. 3-4.
3. Гуськов С.И., Соколов А.С. Местные органы власти и спорт. - М.: Полиграфсервис, 1998. - 224 с.

Красникова К.В., Олейник А.А., Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия.

ИСТОРИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ: ОТ ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ

Аннотация. Физическое развитие человека и способы сохранения, укрепления его здоровья - актуальнейшие проблемы современности. Умение вести здоровый образ жизни задача каждого человека на нашей Земле, ведь именно от здоровья каждого из нас зависит и здоровье всей нации, миронаселения. От каждого из нас зависит будущее человечества в целом. Именно физическая активность и занятия спортом помогают выработать в человеке именно те качества, которые рождают в каждом из нас по настоящему «сильную личность» во всех отношениях.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, образ жизни, нация, самовоспитание.

THE HISTORICAL ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF PEOPLE FROM ANCIENT TIMES TO THE PRESENT DAY

Abstract. Physical development and ways to preserve strengthen its health - Actual problems of modernity. Ability to lead a healthy lifestyle challenge every person on this earth, because it is the health of each of us depends on the health of the entire nation, the entire population. Each of us depends on the future of humanity as a whole. That physical activity and exercise helps to develop in a person are precisely the qualities that give rise to each of us truly "strong personality" in all respects.

Keywords: physical activity, sports, lifestyle, nation, self-education.

Здоровье и способы его сохранения являются наиболее актуальными темами современности. С древних времен предлагались разные рецепты продления молодости, которые изменялись с развитием науки. Среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которые могли конкурировать с физическими упражнениями по своему воздействию на организм человека. Физические упражнения, как способ восстановления и укрепления здоровья, известны с самых древних времен, когда в Риме и Спарте еще с юных лет готовили юношей к сражениям, путем ежедневных физических нагрузок и упражнений, вырабатывающих силу воли, мотивационную усидчивость и целевые установки. Именно физические упражнения помогали римлянам и грекам иметь высоко развитую мышечную систему, жизнеустойчивость, а также правильную работу внутренних органов. Именно эти аспекты состояния здоровья помогали спартамцам в сражениях и войнах. Нередко, листая учебники по истории, мы можем столкнуться с иллюстративной информацией в виде изображений тех самых боёв на колесницах, метаний копья, диска и т.д. Смотря на подобные изображения, мы видим признанный идеал, прошедший через века – здоровое, крепкое тело, развитая мускулатура, здоровый цвет лица, невероятная сила воли и выносливость. Все эти качества помогли сформировать в сознании человека пример правильного – стремления к оздоровлению организма. Здоровье всегда было, есть и будет в моде, так как ничто на свете не способно украсить человека более, чем его улыбка и румянец на щеках, в связи с отличным самочувствием и физически развитым организмом, телом [2,с.19]. Ведь смотреть на здорового человека гораздо приятней, чем на больного, у которого обвисшая кожа складками мешает лишней вес. Смотря на великие архитектурные памятники ис-

кустства древнего мира, мы так же видим скульптуры людей очень развитых физически, которые помогают самомотивации, являются примером желанного, правильного, идеального.

Как полагают В.В. Милашевич и Е.В. Краснов: «обучение здоровью для желающих - первая цель. Воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная и отдаленная». Умственная отсталость, социальная дезадаптация, ранний алкоголизм, наркомания, токсикомания, проституция – все это тоже результаты недостаточного внимания к физкультурной работе среди детей, подростков, молодежи, нехватки массовых и спортивных общедоступных сооружений и объектов по месту жительства и учебы [1]. Как известно, одна из причин асоциального поведения – неумение молодежи организовывать свой досуг. Отправным пунктом, когда речь идет о сохранении и укреплении здоровья, считается понятие, принятое Всемирной Организации Здравоохранения: здоровьем является состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, несомненную актуальность приобретает изучение здоровья человека как социальной ценности, позволяющей выяснить его политическое, экономическое, эстетическое, нравственное и психофизическое содержание.

Занятия физической культурой развивают в человеке личностные качества лидера, победителя, борца, что является немаловажными факторами в самосовершенствовании, как внутреннем, так и внешнем. Именно правильное физическое воспитание представляет собой дорожку к здоровой и долгой жизни. Заниматься таким воспитанием просто обязаны учебно-воспитательные учреждения, начиная с детских садов и подготовительных групп. Утренняя зарядка, пробежка, дневные эстафеты, спортивные игры, вечерние конкурсные танцевальные программы, семейные спортериады - всё то, что должно способствовать приобщению детей еще с самых ранних лет к здоровому образу жизни. Немаловажную роль в становлении правильной целевой установки у детей на развитие здорового образа жизни, играет также воспитание самих родителей, которые независимо от дет - садских оздоровительных мероприятий, должны мотивировать своих детей на самостоятельные ежедневные занятия в виде утренней зарядки дома или на свежем воздухе, пробежке, посещении в свободное время конной школы или прочих спортивных секций на выбор ребенка и семьи. Ведь совсем неважно кем по профессии станет ребенок в будущем: гимнаст, журналист, волонтер или педагог- всем нужно иметь крепкое здоровье, физически развитое тело, отличное качество выносливости и явление настоящей целеустремленности, которые воспитывает в нужной мере именно фи-

зическое развитие и спорт. Оздоровление смолоду – залог появления новой здоровой ячейки общества в будущем, как семья и продление рода, обеспечивающие здоровое потомство [4].

Крайне важным в развитии здорового образа жизни человека является его самоотношение к себе и своему здоровью, взгляды на жизнь в этом аспекте. Многие люди, чувствуя даже легкое недомогание, думают, что их организму нужен отдых и отказ от физических нагрузок, бегут обратиться к специалистам. Врачи нередко без достаточных обоснований освобождают от занятий физическими упражнениями лиц с ослабленным здоровьем, хотя для многих из них именно дифференцированные физические упражнения являются важными. Уместно напомнить слова Авиценны: « Если заниматься физическими упражнениями - нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима!».

Помимо вышеперечисленных функций, которые выполняет в жизни человека физическая активность, стоит упомянуть еще один немаловажный и актуальный в наше время факт - человек, не страдающий избыточным весом, ведущим правильный и здоровый образ жизни, поддерживающий свою физическую форму по статистике исследований Британской Академии Наук, начинает каждый новый день с искренней улыбки, пребывает постоянно в отличном настроении, более стрессоустойчив, работоспособен, доволен жизнью и может с гордостью назвать себя счастливым человеком, удовлетворенным своей жизнью. Почему же именно человека, ведущего активный и здоровый образ жизни можно назвать по-настоящему счастливым? Во-первых, такие люди с легкостью просыпаются по утрам, начиная с улыбки, зарядки стакана свежесжатого сока, что способствует гармоничному настрою на весь день. Во-вторых, они более стрессоустойчивы, работоспособны и реабилитируемы во всех отношениях, а особенно в течении продолжительного рабочего дня. В-третьих, такие люди могут позволить себе носить именно ту одежду, которую они хотят, а не скрывать свои недостатки под шероховатой одеждой бесформенного вида. В-четвертых, эти люди более самоуверенны, они знают, как мотивировать себя не только на успех в спорте, но и на достижения в жизни. В-пятых, такие люди имеют способность «летать» в прямом смысле этого слова, ведь занятия гимнастикой или аэробикой не составят для них нагрузки, а лишь принесут радость и удовлетворение. Все эти факторы составляют общую картину мира здорового и физически развитого человека- гармонию в жизни, который так стремится каждый из нас.

Всегда трудно начинать, но любой труд и старания будут вознаграждены вдвое впоследствии совершенных вами действий. В школах необходимо вводить лекционно-теоретические занятия по физической самомотивации в плане получения информации о сбалансированном питании, подбору комплекса индивидуальных занятий по состоянию здоровья каждого ребенка и консультативно-воспитательные беседы. Ведь всё в нашей жизни начинается с малого - с юных лет. И чтобы изменить мир, нужно начать именно с себя!

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 1987. 243 с.
2. Выдрин В.М. Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.
3. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитании детей.- М., 1999.
4. Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье. - Дрофа, 2004.

Криворучко Н. В.

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия
Харьков, Украина

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Рассмотрены вопросы оптимизации процесса физического воспитания учащейся молодежи посредством введения инновационных видов учебной деятельности, различных средств и методов в содержание занятий по физическому воспитанию школьников и студентов.

Ключевые слова: школьники, студенты, оптимизация, физическое воспитание.

Kryvoruchko N.V.

Kharkiv humanitarian-pedagogical academy
Kharkiv, Ukraine

INNOVATIVE APPROACHES TO ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Annotation. The issues of optimization the process of physical education of students through the introduction of innovative types of learning activities, different tools and methods in the content of the lessons physical education of pupils and students are considered.

Keywords: school-children, students, optimization, physical education.

Личность студента, как будущего специалиста, - главный ценностный ориентир в деятельности вуза. В национальной доктрине развития образования Украины в XXI веке отмечается, что главной целью украинской системы образования является создание условий для развития и самореа-