

2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: БЕК, 2002. С. 54.

3. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. №329-ФЗ.

**Тропин Р.А., Кузнецова Н.Н.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Какой он – сильный человек?**

«В чем сила, брат?» – цитата, известная многим по российской киноленте «Брат 2», в которой, на первый взгляд, робкий и не особенно развитый физически главный герой вершит собственную справедливость в чуждом и враждебном ему бандитском мире. Его персонаж нереален, но он наталкивает на мысль: в чем же, действительно, сила? Сам герой фильма отвечает на вопрос философски: «Сила в правде». Значит ли это, что составляющими частями сильного человека будут правдивость и преданность правде в целом? Вернее будет предположить, что эти качества уже будут следствием сформировавшейся сильной личностью, но что является её фундаментом? И что такое – сильный человек или сильная личность?

В первую очередь, конечно, приходят мысли о физических возможностях человека. Если человек силен, то он должен обладать физической силой и выносливостью. Формула проста: чем большей силой он обладает, тем больше ему доступно возможностей. Отсутствие возможностей, напротив, может свидетельствовать о слабости, несостоятельности человека, потому что он был не в состоянии приложить достаточное количество усилий для достижения своей цели. Да, физическая сила открывает многие возможности для человека, но может ли это значить, что все физически развитые люди являются сильными личностями? Каждый ли бодибилдер, обладающий потрясающими внешними данными и «горой мышц» сможет забежать в горящий дом, чтобы спасти человека, как это делает рядовой сотрудник пожарной службы? Сможет ли он пойти на штурм здания, в котором боевики держат заложников, как пойдет

боец спецназа? Даже ребенок без специальной подготовки и не обладающий физической силой на деле может оказаться куда более сильным человеком, чем демонстрирующий свое «идеальное» тело культурист, он же бодибилдер, пример тому – подвиги детей в тылу во время Великой Отечественной войны. Даниэль Луго со своей командой были бодибилдерами, которые с особой жестокостью ради собственного обогащения убивали людей в Майами, достойны ли они звания сильных личностей?

Исходя из данных примеров, мы можем сделать вывод о том, что сильный человек, на самом деле, должен быть высокоморальным человеком. Он должен приносить пользу людям и окружающему миру, а не вред. Иначе говоря, мораль – один из необходимых компонентов сильной личности.

Далее, в поисках силы, мы можем обратиться к боевым искусствам. Способность постоять за себя и тех, кого ты любишь – безусловно, одна из характеристик сильного человека. Именно ради того, чтобы обладать этой способностью, люди тысячелетиями постигают тайны боевых искусств. «Сила в мягкости» – принцип одного из японских боевых искусств – айкидо. Дословно «ай-ки-до» переводится как путь гармонии духа. «Айкидоки» не пользуются собственной физической силой для того, чтобы провести тот или иной приём, они направляют физическую силу противника против него и, в конце концов, сводят её на нет. Айкидо учит разрешению конфликта без каких-либо увечий как для атакующего, так и для обороняющегося. Айкидо дает нападающему шанс переосмыслить свой поступок. Принципы айкидо согласуются с тем, что мы говорили о сильном человеке, потому что оно учит тому, как нести людям пользу, а не вред. Однако далеко не все впитывают мудрость боевых искусств, постигая его приёмы.

Так что же, все-таки, необходимо для становления сильной личности? Залог сильной личности – сильный дух. Только лишь характер человека может говорить о наличии истинной силы. Воспитывая собственный характер, тренируя его изо дня в день, человек становится сильнее. Наличие внутреннего стержня, твёрдой воли позволит развить физическую силу долгими и упорными

тренировками, позволит постичь тайны боевых искусств, не боясь получить травму или перетерпеть необходимую боль. Но, главное, именно тот самый внутренний духовный стержень заставит человека приложить силу во благо там, где это необходимо, а не струсить или равнодушно пройти мимо. В подразделениях спецназа и войск особого назначения (ВДВ) уделяют особое внимание психологической подготовке или, иначе, силе духа солдата. Его доведенные до автоматизма навыки и отличная физическая форма – инструменты, которые помогают эффективно решать поставленные задачи, но основой выступает именно его дух, без него навыки и форма ничего не стоят.

Сильный человек – человек с высоким уровнем морали, приносящий обществу пользу, а не вред.

**Хабарова А.В., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблема сохранения здоровья молодежи в учебных заведениях**

Сложная проблема современности – сохранение и укрепление здоровья , решить которую самостоятельно обучающиеся не в силах, для этого нужно скоординировать применяемые технологии обучения, соблюдать периодичность в организации циклов деятельности, увеличивать учебные возможности студентов, правильно распределить объем и структуру учебного материала в рабочем плане студента, и т.д.

Чаще всего, в практике работы образовательных учреждений преобладают однобокие подходы к проблеме здоровья, когда устраняют перегрузку домашними заданиями, концентрируют внимание на технологиях обучения, сохраняющих здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся как педагогический процесс определяется сложными, множественными и разнонаправленными факторами, что затрудняет обнаружение в нем закономерных связей [1]. Разработка педагогической модели в ходе данной работы – система некоторых