

2. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. – Київ: «Олімпійська література», 2007 р.
3. Селуянов В.Н. Факторы роста мышечного волокна / В.Н. Селуянов // Железный мир. – 2014. – №2.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. [в 2 т.] : / под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 342 с.
5. Що таке спліт тренування [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: URL:<http://sportwiki.to/>

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Дышкант Т. Н.

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»
Украина, г. Харьков, tatdysh@i.ua*

Аннотация. Исследование направлено на выявление соотношения таких понятий как «спорт» и «здоровый образ жизни».

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, восточная и западная типы культур.

Введение. Спорт как профессия предполагает определенный образ жизни, который невозможен без волевого фактора, обеспечивающего дисциплину. Постоянные физические нагрузки, диеты, режим являются показателями именно здорового образа жизни. Однако не редко, говоря о судьбах спортсменов, отмечают получение частых травм, потерю здоровья, а иногда, даже жизни. С чем же это связано и сопряжен ли в этом случае спорт со здоровьем?

Одним из наиболее существенных признаков спорта является соревновательный (сопоставительный) аспект. «Citius, Altius, Fortius!» — «быстрее, выше, сильнее!» — это знаменитый девиз олимпийских игр, применимый к спортивным соревнованиям любого уровня на которых участник имеет возможность сравнить свои силы и способности с силами и способностями других людей.

К состязаниям в истории философской мысли относились по-разному. Спектр отношений в философском дискурсе к значению состязательной составляющей для развития человечества включал диаметрально противоположные точки зрения. Например, крайне негативно к сравнению способностей людей (в том числе и физических) относился Ж. Ж. Руссо. Жизнь в обществе, по его мнению, порождает невольное сравнение и, уводя от состояния «здорового равнодушия», приводит к возникновению таких чувств у людей как зависть и злоба. А нидерландский философ Йохан Хейзинга, напротив, неотъемлемой характеристикой игры, породившей всю культуру человечества, видел соревнование. Агональной (состязательной) игрой является спорт.

Цель исследования. Выявить действительно ли состязания как соперничество с другими является обязательным условием развития цивилизации?

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнивая восточную и западную культуры можно отметить отличия и в отношении к физической культуре. На Востоке коллективное первично по отношению к индивидуальному. Вследствие этого, не было такой ярко выраженной тяги к соперничеству. Физическая культура Востока, до того времени, как глобализация не начала стирать особенности культуры данного региона, была в основном ориентирована на психофизические упражнения, медитативные техники, дыхательные упражнения и т.д. Здесь тяжело говорить о наличии спорта в его привычном современном значении. В Древней Греции, колыбели спорта, где преобладал агональный тип культуры, в которой слава и индивидуальный успех выступали основными ценностями личности, соревновательный момент смягчался стремлением к калокагатии, сплаву совершенства телесного и духовно-нравственного.

Утилитаризм современного общества, провозглашая о том, что «цель оправдывает средства» и обозначая успех внешними проявлениями, зачастую лишает занятия спортом духовно-нравственного момента. Возникают интересные «ситуации-перевертыши». В восточной культуре, где общественный аспект превалирует над индивидуальным, человек, занимаясь физической культурой, нацелен на чуткое прислушивание к своим внутренним ощущениям. Его внимание в этой деятельности направлено внутрь себя, человек осуществляет, своего рода самопознание, выявляя внутренние резервы своего организма. В западной индивидуалистской культуре, ориентированность на внешнее, на успех в виде признания со стороны публики, на материальное вознаграждение, приводит к потере своего индивидуального самоощущения в этом состязательном «угаре». Так Руссо, характеризуя цивилизованного человека, говорил, что он есть «человек общежительный», находящийся всегда вне самого себя; он может жить лишь во мнении других».

Поиск форм и методов сохранения позитивных сторон соперничества в спорте, а именно, побуждение к активности, к развитию своих способностей, с одновременным устранением его негативных сторон, привело к развитию олимпийского движения, как целенаправленной работы по разъяснению и пропаганде гуманистических идеалов. Состязательная активность, с позиций олимпизма, должна быть направлена на совершенствование физических, психических и духовных способностей индивидов, в рамках установленных правил. Однако современную культуру характеризуют как культуру постмодернизма, одной из составляющих которой, является зрелище в его гипостазированном виде. Спорт здесь — это также зрелище, бурление страстей. И это одна из причин того, что занятия профессиональной спортивной деятельностью не гарантирует крепкого здоровья, если говорить о здоровье как взаимодействии души и тела. Ф. Бэкон утверждал, что ради собственного здоровья необходимо держать под контролем свои страсти, избегать зависти, тревожных страхов, затаенного гнева. Мера во всем — золотое правило, имеющее силу еще со времен античности. Преступи меру и вместо исцеляющего лекарства рискуешь получить смертельный яд. Все имеет свои достоинства и сопряженные с ними недостатки. Не является исключением и занятие профессиональной спортивной деятельностью.

Следовательно, если говорить о спорте и о здоровом образе жизни, следует стремиться к такому положению дел, когда объемы понятий «спорт» и «здоровый образ жизни» находились бы в отношении подчинения, где объем понятие «здоровый образ жизни» полностью включал бы в себя объем понятия «образ жизни человека, занимающегося спортом». Пока же объемы данных понятий находятся в отношении пересечения.

Если рассматривать здоровье человека в качестве морального императива современности, полагать его базовой ценностью, то нельзя забывать, что занятия спортом в таком случае должно играть инструментальную, вспомогательную роль. Профессиональное же занятие спортом, зачастую наделяет здоровье инструментальным значением. В этом случае в погоне за победой можно им и пожертвовать, чаще всего неосознанно.

Вывод. Соревновательный момент должен выступать как стимул к самосовершенствованию, а не как стремление к победе любой ценой. И в этом отношении необходимо стремиться к симбиозу восточной и западной культур, где будут соединены сильные стороны каждой: активный образ жизни западной культуры и углубленное самопознание своих внутренних сил, с одновременным использованием методик контроля эмоций, свойственное восточной культуре.

ПОЧАТОК ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ХАРКОВСЬКИХ ВИШАХ

Журило А. Г.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
Україна, м. Харків, zhurilo.alla@ukr.net*

Анотація. Дослідження спрямоване на уточнення дати початку викладання фізичної культури.

Ключові слова: історія фізичного виховання, Вильгальм, студенти, ХТІ, гімнастика.

Вступ. ХХ сторіччя було для Харкова століттям освіти і становлення кількох вищих навчальних закладів. В першу чергу, це Імператорський харківський університет, відкритий у 1804 р. видатним просвітителем Василем Каразіним, Харківський ветеринарний інститут (1873 р.), Харківський технологічний інститут імператора Олександра III (1885), Харківське Комерційне училище імператора Олександра III (1893). Навчальні плани того часу передбачали навчання різних дисциплін: математики та астрономії, іноземних мов та ембріології, фізики та хімії, а ще багатьох інших наук. На жаль, серед предметів, що викладались, не було фізичного виховання.

Мета дослідження. Визначити хронологічні межі появи фізичного виховання, як навчального предмета у ВНЗ Харкова, увіковічити пам'ять перших викладачів нового предмета, уточнити різні обставини цієї події.