

**Н. А. Борсук, А. А. Лесоцкий, Н. В. Филатова**  
УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ**

**Summary.** The idea that physical education of the society in general and every person individually presents basic premise for forming and implementation of a healthy lifestyle which is a principle of well-being-activity-mood arid as well a way to health care and dealing with various social problems is made a lodgment in public conscience.

**Резюме.** В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, не только основа, хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению и к решению многих социальных проблем.

**Актуальность.** Физическая культура рассматривается как важное средство в системе образования и воспитания молодежи, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение [1, с. 54].

**Цель работы** - определить эффективные современные оздоровительные методики, формирующие здоровьесберегающий эффект.

**Методы исследования.** В работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

**Результаты и их обсуждение.** В современном обществе остро встает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько прочно будут сформированы и закреплены в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни молодого специалиста.

Рассмотрим основные виды оздоровительных систем, которые положительно влияют на физическое состояние организма.

*Аэробика* (от греч. *аэро* - воздух, *биос* - жизнь) - система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Аэробика подразумевает не просто регулярные физические упражнения под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, повышающие двигательную активность, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, циклические упражнения, при которых организм получает максимальное количество кислорода, что укрепляет сердечнососудистую систему, а следовательно, имеет большое оздоровительное значение. Занятия аэробикой получили большую популярность в учреждениях образования, в том числе и в высших учебных заведениях.

*Ритмическая гимнастика.* Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Комплекс состоит из вводной, основной и заключительной частей, длительность которых составляет приблизительно 30, 70 и 10 % времени. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения на осанку, на равновесие; с гимнастическими палками, с резиновыми и набивными мячами, в исходных положениях сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

При выполнении этих упражнений следует избегать резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднятие ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивание мышц.

**Фитнес.** Общий фитнес, физический и спортивно ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной "направленности" (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); Силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

В настоящее время у нас большой популярностью пользуется система *пилатеса*. Это одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность [2, с. 352].

Система основана на шести основных принципах: концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание.

Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу.

**Выводы.** Использование указанных оздоровительных систем позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке молодежи смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных Способностей, в том числе по изменению образа жизни.

#### **Список использованной литературы**

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - 3-е изд. - М.: Медицина, 1987. - С. 17-24.
2. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский.-М.: Физкультура и спорт, 1986.-352 с.