

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

УДК: 796.011.1:613.7]-057.87

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
КАК НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Т.В. Хонякова, старший преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

*А.Н. Хоняков, старший преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

*Н.А. Кандаракова, преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

*И.Н. Мисюк, преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»*

Польза здорового образа жизни (ЗОЖ) известна всем. Идея формирования здорового образа жизни в последние годы стала актуальной. Это связано с тем, что качество здоровья испытывает тенденцию к ухудшению. Ежегодно в ВУЗ поступают определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по физической культуре.

Основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; знание оздоровительных систем и их применение в жизни.

Целью данной работы является изучение роли и значения оздоровительной физической культурой в формировании здорового образа жизни студентов.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Определение понятия здорового образа жизни для студентов.
2. Выявление влияния оздоровительной физической культуры на организм обучающихся.
3. Анализ сущности нетрадиционных систем оздоровления физической культуры, применяемых в обеспечении здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о ЗОЖ, в первую очередь, имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это конечно необходимый критерий, но главное в ЗОЖ – это активное творение здоровья. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, закаливающие и развивающие упражнения, в него также входит система отношений к себе и к окружающим людям, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности. Следовательно, для творения здоровья необходимо расширенное представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов влияющих на различные составляющие здоровья: физическую, психическую, социальную и духовную сферу жизни, а также овладение оздоровительной физической культурой.

В последние годы активизировалось внимание к ЗОЖ студентов связанное с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов выпускаемых высшей школой. Практически в каждой конференции затрагивается тема, касающаяся формирования ЗОЖ общества. ЗОЖ отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях ЗОЖ ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития. Студент должен себя построить как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [9,10].

В ВУЗе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способных обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Нельзя не согласиться с тем, что на сегодняшний день очень остро стоит проблема необходимости занятий физической культурой. У современной молодежи с появлением компьютеров, смартфонов, планшетов наблюдается снижение двигательной активности. Все это приводит к снижению функциональных возможностей организма, уменьшению сопротив-

ляемости к различным заболеваниям. Одним из факторов укрепления и сохранения здоровья является оздоровительная физическая культура (ОФК).

Сегодня число студентов с различными заболеваниями растет, так что снижение двигательной активности является важной проблемой. Поэтому необходимо поддерживать свой организм в тонусе и выделять время на занятие оздоровительной физической культурой.

ОФК способствует расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания в них и повышению обмена веществ. При работе мышц происходит массаж стенок кровеносных сосудов. Они проходят через мышцы головного мозга, внутренних органов и массируются за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы. Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни и особенно нервные напряжения современного студента, могут приводить к ухудшению питания стенок артерий, потери их эластичности и как следствие, к повышению кровяного давления и гипертонической болезни. Именно поэтому для сохранения здоровья и активной жизнедеятельности необходимо ОФК.

Студент, систематически занимающийся оздоровительными физическими упражнениями, чувствует себя лучше, становятся выносливей. Это связано с тем, что органы кровообращения, дыхание и выделения лучше работают. Дыхание при ОФК становится более частым и глубоким, организм насыщается большим количеством кислорода. В процессе занятий ОФК увеличивается кровоснабжения мышц, происходит рост мышечных волокон, что способствует укреплению мускулатуры.

В настоящее время перспективным направлением в физкультурно-оздоровительной работе среди студенческой молодежи по сохранению и укреплению здоровья является внедрение нетрадиционных систем оздоровления физической культуры. Таким образом, для улучшения состояния здоровья и физического развития личности наиболее эффективно могут быть использованы атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, шейпинг, йога, калланетика, пилатес [6].

Атлетическая гимнастика – одна из форм физического развития, физической подготовленности и оздоровления. Атлетическая гимнастика способствует устранению различных дефектов телосложения, укрепляет мышцы и укрепляет работоспособность.

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, пользуется огромной популярностью не только

среди молодежи, но и в обществе в целом. Используется как комплексное воздействие на психоэмоциональную сферу, обмен веществ, нервно-мышечный аппарат, а также на эндокринную систему. Очень популярное направление, где используются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмом музыкального сопровождения. То есть можно смело утверждать, что главным элементом занятий ритмической гимнастикой является музыка, которая, несомненно, является движущим фактором в выборе данного направления. Ритмическая гимнастика способствует развитию не только силы, выносливости и ловкости, но и оттачивает красоту и высокую координацию движений [7].

Оздоровительная аэробика – система оздоровительной физической культуры, направленная на улучшение кислородного обмена в организме, что способствует улучшению физической подготовленности организма и общего самочувствия, развитию гибкости, повышению мышечного тонуса [10]. Занятия проводят под музыку. Студентов очень привлекает данный вид активной деятельности. Основные направления оздоровительной аэробики:

- Танцевальная аэробика – программа, состоящая из специально разработанных движений, которые выполняются под музыку. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

- Степ-аэробика – танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой «степером». Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

- Аква-аэробика – ритмичная аэробика в воде под музыкальное сопровождение. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

- Памп-аэробика – разновидность силовой аэробики, где совмещаются силовые упражнения с музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

- Тай-Бо – вид аэробики с использованием техники восточных единоборств. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Шейпинг является комплексной системой ОФК для женщин, включающая физические упражнения, направленные на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. То есть сутью шейпинга является сочетание аэробики и атлетической гимнастики. Занимающиеся

ся проходят тестирование для выявления своего физического состояния. Для этого, измеряют массу тела, его длину, окружность груди, талии, таза и бедер. Все сведения вносят в компьютер, чтобы в результате занятий прийти к выбранной для себя реально возможной модели. Компьютерная программа на основе внесенных данных выдает комплекс специальных упражнений для каждого занимающегося. Здесь же указывается пульсовый режим и калорийность суточного режима [8].

Йога – это философско-религиозная система, которая на протяжении многих тысяч лет изучает природу человеческого сознания и взаимодействие с миром, открывает смысл жизни и существования в мире, во Вселенной [1]. Йога мягко корректирует все стороны человеческой жизни. Асаны, применяемые в йоге, улучшают подвижность суставов и растяжку. Затем благотворный эффект распространяется на пищеварение и сон, повышает работоспособность, улучшаются отношения в социуме и семье. Дыхание в йоге первостепенно. Контроль дыхания означает контроль мозга, и именно это отличает йогу от чисто физических упражнений [1,2,3].

Калланетика - это программа из упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения предлагают выполнять в тишине, без музыки, которая, по мнению экспертов, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений.

Секрет пилатеса – в правильном понимании цели, которую ставит перед собой занимающийся. Приоритетом пилатеса является не внешние безупречные формы, а внутренняя гармония и идеальная работа всей мышечной системы. Для того чтобы достичь гармонии, необходимо правильно выполнять каждое из упражнений и приемов систем пилатеса. Пилатес укрепляет мышцы живота, вытягивает всё тело от макушки до носков. Избавляет мышцы от лишнего жира, придает им тонус и удлиняет их. В целом, система представляет собой программу комплексного оздоровления тела и разума, которая не только поможет совершенствовать свое тело, но и даст возможность почувствовать себя умственно и эмоционально уравновешенным человеком [4,5].

Большое значение образа жизни в обеспечении здоровья студенческой молодежи связано с негативными влияниями на человека издержек современной цивилизации. Взаимосвязь образа жизни и здоровья входит в понятие «здоровый образ жизни», который способствует оптимальному развитию личности и ориентирует человека на укрепление личного и общественного здоровья с преимущественным использованием средств физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – неотъемлемый компонент здорового образа жизни, так как является эффективным средством в борьбе с вредными привычками, профилактике заболеваний и оптимизации физического состояния, повышая функциональные возможности организма.

Нетрадиционные системы ОФК – это приятный вид активной деятельности, который вызывает большой интерес, желание и положительную мотивацию к занятиям физической культурой. Привлекают студенческую молодежь силовыми упражнениями под музыку, а их польза доказана в трудах многих специалистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Йога / Пер. с англ. Ю.Рудаковой. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство Астрель», 2003. – 192 с.
2. Липень, А. Йога для начинающих. Иллюстрированная карманная книга. - СПб.: Питер, 2014. – 192 с.
3. Макарова, Ю. Йога в кармане: Худ-ка / Юлия Макарова. - М.: Альпина нонфикшн, 2013. – 232 с.
4. Остин Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. - 3-е изд. - Мн.: «Попурри», 2007. – 320 с.
5. 10000 советов. Пилатес / Авт.-сост. Н.В. Белов. - Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
6. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.
7. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
8. Фурманов А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособ. для студентов вузов / А.Г. Фурманов. - Мн.: «Мет», 2012. – 502 с.
9. Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: С.К. Городилин, А.И. Шпаков; под науч. ред. В.А. Максимовича. - Гродно: ГрГУ, 2013. – 375 с.
10. Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования СГАФКСТ (сборник научных статей) Ч. 2 / под общ. ред. Г.Н. Греца. - Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – 280 с.