

## СОВРЕМЕННЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

*Аннотация.* В статье рассматриваются проблемы здоровья студентов. Материалы статьи отображают значимость современных и традиционных оздоровительных систем. Рассмотрено влияние физической активности на учебный процесс. Обсуждаются проблемы пассивного образа жизни студентов. Приведен краткий обзор пользы йоги в разных видах спорта.

*Ключевые слова:* физическая активность, здоровье, физические нагрузки, современные и традиционные оздоровительные системы, образ жизни.

Проблема здоровья никогда не теряла своей актуальности. В наше время проблемы здоровья остаются самыми значимыми, тревожащими современный мир. Ухудшение здоровья зависит от целого ряда факторов, в том числе недостаток двигательной активности. Важно последовательно формировать здоровье на протяжении всего периода обучения. Поступив в ВУЗ, студенты сталкиваются со многими проблемами: нерегулярное и неправильное питание, недосыпание, недостаточная физическая активность, длительное пребывание в душных помещениях, приобретение вредных привычек (курение, алкоголь и др.), постоянные стрессы, большая умственная, физическая нагрузка, напряжение зрения. Условия и режим обучения, приобретение знаний, умений, навыков, достижение уровня физической подготовленности, гарантирует охрану и укрепление здоровья студентов. Здоровье является потребностью жизнедеятельности. Успешность усвоения знаний, творческая самоотдача, психологический комфорт, самосовершенствование, во многом зависят от здоровья студентов. Здоровье играет большую роль в образовательном процессе, его отсутствие ведет к снижению умственной, физической работоспособности. Адаптироваться к новым условиям жизни, обучения, труда, возможно соблюдая ЗОЖ, направленный на укрепление здоровья и профилак-

ту заболеваний. Ведя здоровый образ жизни, необходимо придерживаться некоторых правил: абсолютный отказ от пагубных привычек, ежедневное умеренное здоровое питание, систематическая двигательная активность, полноценный сон, гигиена (личная и общественная), непрерывный контроль над эмоциями, интеллектуальное развитие, духовное и социальное самочувствие. Неотъемлемой частью становления всесторонне развитых студентов, будущих специалистов, является физическое и психическое здоровье. Процессы восприятия, внимания, мышления, памяти имеют большое значение в подготовленности студентов к деятельности. Учебная деятельность ориентирована на умственный труд. Основная нагрузка приходится на ЦНС, ее высший отдел головной мозг. Длительное пребывание в «сидячей» позе отрицательно воздействует на организм. В современном обществе первое место занимают «сидячие» работы. «Сидячий» образ жизни является фактором риска многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, лимфатической, нервной, пищеварительной, дыхательной, иммунной систем. В студенческие годы организм молодых людей подвержен большому риску развития хронических заболеваний. Одним из способов поддержания здоровья, являются физические нагрузки, оздоровительная физическая культура. Появля-

ется необходимость в комплексах различных физических и психических упражнений, современных и традиционных оздоровительных систем. Оздоровительные системы - это системы обеспечивающие формирование здоровья человека на основе практических методик, которые подразделяются на современные и традиционные. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. Это шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика. Шейпинг – это комплекс ритмических упражнений и здорового питания, направленные на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц. Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Улучшает деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Укрепляется костная система. Наиболее популярными видами аэробики являются степ-аэробика и аква-аэробика. Стэп-аэробика это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Аква-аэробика – это упражнения, выполняемые в воде. Стретчинг – это спортивная гимнастика, подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Используется в качестве разминки, профилактики (гипокинезии, остеопароза) и лечению различных заболеваний. Положительно влияет на центральную и периферическую нервную систему. Активируются обменные процессы. Пилатес – это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии. Основная задача пилатеса заключается во взаимодействии всех мышечных групп, связок и сухожилий. Это способствует укреплению

мышечной ткани организма, увеличению эластичности связок, поднятию настроения и морального состояния. Оказывает благотворное действие на иммунную, лимфатическую, сердечно – сосудистую систему. Ритмическая гимнастика – разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, укрепляют мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку. Вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов. В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения: движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками; ходьба, бег, подскоки, прыжки; элементы художественной гимнастики, танцевально-хореографические. Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Способствует коррекции фигуры. Традиционные системы родом из стран с непрерывной и старейшей культурой - Индии и Китая. Это йога, ушу и цигун в их основе лежат гимнастические комплексы, дыхательная гимнастика, элементы психофизического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и определенных взглядов на жизнь. Йога использовалась для единения человека с божеством. Занятия приводят к полной гармонии тела, души и психики. Есть несколько путей достижения, на их основе йога имеет несколько направлений. Регулярная практика различных поз йоги, а также дыхательных упражнений помогает укрепить мышцы, развить качественно новую силу, а также улучшить мышечную эластичность и массу. Йога является незаменимым помощником многих спортсменов. Средства йоги способствуют оздоровлению организма,

укреплению координации движений, развитие психоэмоциональной устойчивости у каратэков. Восстановление и повышение спортивной работоспособности с применением средств йоги. Комплексы упражнений с применением йоги направлены на корректировку дисбаланса опорно – двигательного аппарата, разогрев, концентрацию, устойчивость психоэмоционального состояния, быстрые восстановительные процессы. Йогу включают для развития гибкости суставов, связок, мышц волейболисты. Отмечается положительное воздействие на отделы позвоночника, как средство борьбы со стрессом, эмоциональным перевозбуждением. Польза йоги для силовых видов спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, бодибилдинг) становится очевидной. Постановка правильного дыхания спортсменов; концентрация внимания на выполняемом действии; гибкость суставов, позвоночника; профилактика травматизма являются неотъемлемыми факторами применения йоги в тренировочном процессе тяжелоатлетов. Средства йоги дают возможность разогреть мышцы и поддерживать их в хорошей форме у легкоатлетов. Упражнения йоги положительно влияют на формирование правильной осанки и повышение подвижности суставов и позвоночника. Стимулируют нервную, сердечно – сосудистую, эндокринную, дыхательную систему. Применяя упражнения йоги, спортсмен контролирует свое тело, дыхание; концентрируется на выполнении движений, двигательной деятельности. Йога полезна и для баскетболистов. Помогает предотвратить ряд травм; повысить подвижность суставов; укрепить

мышцы; улучшить баланс тела, способствующий лучшему контролю движений тела, его положения в пространстве. Ушу – совокупность боевых искусств, объединяющих множество стилей. Ушу строится на принципах управления внутренней энергии, которые развиваются с помощью психофизической тренировок, позволяющие активизировать скрытые возможности организма. Упражнения развивают координацию, быстроту двигательной реакции, гибкость, подвижность в суставах, выносливость. Цигун используется с оздоровительной, терапевтической целью. Упражнения просты в выполнении, отсутствует ограничение по состоянию здоровья. Основой упражнений является дыхательная гимнастика. Систему упражнений Цигун назначают при язвах, гастрите, гипертонии и т.д. Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела. С помощью этих систем функционирование внутренних органов нормализуется, укрепляются все основные системы организма, улучшается эмоциональное состояние, повышается концентрация внимания, уверенность в собственных силах. Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни. Укрепление, сохранение здоровья является возможным при применении современных, традиционных оздоровительных систем. Регулярная физическая деятельность способна приостановить возрастные изменения физиологических функций. Физическая культура и спорт занимает важное место в учебе, работе, отдыхе.

#### Библиографический список

1. *Алексеев, С.В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
2. *Бароненко, В.А.* Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
3. *Барчуков, И.С.* Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
4. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

**MODERN AND TRADITIONAL SYSTEMS OF PHYSICAL EXERCISE AS A MEANS OF IMPROVING ORIENTATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ACTIVITIES**

**O.A. Sbitneva**, *senior lecturer*

**Perm state agrarian and technological university named after academician D.N. Pryanishnikov**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article deals with the problems of students ' health. The materials of the article reflect the importance of modern and traditional health systems. The influence of physical activity on the educational process is considered. The problems of students ' passive lifestyle are discussed. A brief overview of the benefits of yoga in different sports is given.*

***Keywords:** physical activity, health, exercise, modern and traditional health systems, a way of life.*