

К основным элементам здорового образа жизни в современные общества следует отнести:

- культура трудовой или учебной деятельности с элементами ее научной организации;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям;
- содержательный досуг, обещающий развивающее воздействие на личность, преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и др.);
- культура межличностного общения и поведения в коллективе;
- культура самоуправления и самосовершенствования.

Все элементы здорового образа жизни проецируются на личность человека, его жизненные планы, цели, мотивы, потребности, поведение.

Обычно основную функцию физической культуры и спорта справедливо усматривают в том, что они удовлетворяют потребность общества в сохранении и укреплении здоровья людей, способствуют физическому совершенствованию граждан, выступают мощным средством профилактики заболеваний.

Идеал физической культуры - физически, нравственно и психически здоровая личность; ее ценностные ориентиры - человек и его физическое, психическое, нравственное здоровье как первейшая и наиболее значимая ценность для самого человека, общества, государства. Содержание физической культуры определяется направленностью на развитие и самореализацию человека. Это деятельность, обеспечивающая достаточно высокую двигательную активность, соматическое и психическое здоровье, должное физическое и одновременно развивающая мыслительные способности, и нравственные качества.

Литература.

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.

2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 619:614.48

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В УТРЕННЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ

Гришанович Н.А.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

Процесс обучения в учреждении высшего образования предъявляет к обучающимся высокие требования, связанные с необходимостью усвоения большого объема информации, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Многолетний педагогический опыт показывает, что работоспособность студентов из курса в курс претерпевает определенные изменения. Если на первом и

втором курсах большинство студентов регулярно посещает занятия по физической культуре, то к старшим курсам работоспособность занимающихся снижается, это выражается в недостатке двигательной активности в течение дня, недели, месяца, года и т.д.

Программные занятия, проводимые два раза в неделю при относительно небольшом объеме нагрузки, также наличие каникул, не создают необходимых условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. В этой связи, для восполнения дефицита в систематическом выполнении физических упражнений, особая роль должна отводиться методическим основам организации утренней оздоровительной гимнастики (УОГ), что позволит ускорить процесс физического совершенствования и увеличит работоспособность организма.

Известно, что в процессе сна двигательная деятельность человека почти отсутствует, мускулатура тела расслабляется, снижается обмен веществ и расход энергии. Просыпаясь, мы остаемся несколько в заторможенном состоянии, т.к. наш организм продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется около 2-3 часов, чтобы окончательно проснуться. Однако полное пробуждение невозможно без работы опорно-двигательного аппарата.

УОГ пробуждает нервную систему после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Главная цель УОГ – поддержание оптимального физического состояния, нормализации здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в одежде, не стесняющей движений, в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе [2].

Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания – оно обязательно соотносится с выполняемым движением. Упражнения необходимо выполнять с определенной последовательностью, от простых и легких, к более сложным. Главной ошибкой при выполнении УОГ является чрезмерная нагрузка, должно быть ощущение бодрости и легкости.

Основная цель УОГ – поднять тонус организма, т.е. не должно присутствовать чувства утомления, усталости. Лучший способ выявления меры нагрузки является самочувствие занимающихся.

В этой связи целесообразным является поиск новых подходов к проведению УОГ с использованием элементов некоторых современных оздоровительных систем, в частности, Пилатеса.

Система Пилатес эффективно помогает развитию выносливости, силы, координации, улучшает гибкость. Комплексы упражнений Пилатеса способствуют вовлечению в работу большого количества крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя определенной техники выполнения и поддержания правильной осанки [1].

Перед тем как приступить к основному комплексу упражнений необходимо сделать 2-минутную разминку. Она может состоять из потягивая, плавных наклонов и поворотов головы и туловища, ходьбы на носочках, вращательных движений рук. В основной комплекс упражнений могут быть включены следующие упражнения из системы Пилатес (таблица).

Таблица – примерные упражнения из системы Пилатес в УОГ

№	Название упражнения	Техника выполнения и методические рекомендации	Количество повторений
1	Подъем ног	Сядьте на коврик, вытяните прямые ноги перед собой. Сделав упор на руки, поднимите бедра так, чтобы ваше тело образовало прямую линию. Поднимая правую ногу, медленно вдохните. Постарайтесь, чтобы таз не провисал. На выдохе опустите ногу на коврик. Сделайте то же самое другой ногой	6 раз
2	Плавание	Лягте на живот лицом вниз. Вытяните руки вперед. Бедра плотно сжаты и не отрываются от коврика. Поднимите одновременно руки, ноги и грудь и голову. Не забывая про вдох-выдох, начните чередовать подъемы правой руки-левой ноги и левой руки-правой ноги. Во время упражнения считайте до десяти, с каждым разом поднимая руку и ногу все выше, как будто во время заплыва	6-8 раз
3	Бег на месте	Локти прижаты к бокам, ягодицы напряжены, руки вытянуты на уровне груди. Начните бег на месте, стараясь достать коленями до рук. После восьми таких подъемов не теряя темпа, начинайте бегать, дотрагиваясь пятками до ягодиц	С каждым переходом уменьшайте количество подъемов: 8,6,4,2
4	Крест-накрест	Лежа на спине, руки за головой, голова приподнята, согнутые колени прижаты к груди. На вдохе скручивайтесь влево до тех пор, пока правый локоть не соединится с левым коленом. Выдохните. Скручивайтесь вправо, направляя левый локоть к правому колену. Чередуйте скручивания по шесть подходов с каждой стороны	6 раз в каждую сторону
5	Буква О	Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе. На медленном вдохе поднимите ноги над головой. Выдохните, сделайте ногами круг в воздухе. Выполните упражнение в три подхода, каждый раз меняя направление движения ног	3-4 раза в каждую сторону
6	Качели	Сядьте на коврик, обхватите ладонями лодыжки, поднимите ноги. На вдохе перекатитесь на верхнюю часть спины. Повторяйте упражнение 5-6 раз, пробуя разводить и соединять ноги во время перекатов	5-6 раз
7	Прыжок с перекатом	Сядьте на коврик, сомкнув колени. Лодыжки обхватите руками, голову пригните. Раскатывайтесь на «круглой» спине. Когда окажитесь в и п., расправьте руки и прыгните вверх. Мягко приземлитесь	6 раз
8	Махи стоя на коленях	Обопритесь на левое колено, корпус поверните в сторону, положите левую руку на коврик, правую ногу вытяните параллельно линии тела, правую руку разместите за головой. На быстром вдохе резко качните правой ногой назад. На выдохе сделайте мах ногой вперед, будто нанося удар	8 раз с каждой стороны
9	Планка	Вдохните и потянитесь вверх. Медленно выдохните. Начинать шагать руками по коврику. Достигнув положения, при котором тело вытянуто в одну линию, разведите и сведите ноги шесть раз. Вернитесь к началу упражнения, выполняя все этапы в обратной последовательности	6 раз

Эти и многие другие упражнения могут быть рекомендованы для включения в самостоятельный комплекс УОГ студентов для регулярного выполнения как эффективное средство укрепления и сохранения здоровья.

Вывод. Подводя итоги, можно отметить, что система Пилатес обладает существенным развивающим воздействием на организм занимающихся, способствует повышению заинтересованности студентов к самостоятельным занятиям УОГ.

Литература.

1. Гришанович, Н. А. Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками: учеб-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62 с.

2.Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Утренняя оздоровительная гимнастика и ее значение // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.

УДК 378.037

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Смена поколений, изменение социально-экономических условий постоянно порождают все новые и новые воспитательные задачи, требуют настойчивого, целенаправленного воздействия на людей, при котором возрастает роль физической культуры в процессе формирования социальной адаптации человека к деятельности студентов во время обучения в УВО и затем молодых специалистов в трудовом коллективе после окончания высшего учебного заведения. Значение социальной адаптации невозможно умалить при современном ускорении темпов общих социальных изменений. Познание сущности и закономерностей социальной адаптации и значительной роли физической культуры в составе факторов, способствующих воспитанию студентов как будущих первоклассных специалистов, приобретает практическое значение, позволяя определить основные пути дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания в УВО и грамотно управлять им [1].

Целесообразно выделить в первую очередь направления, формы и средства физкультурно-спортивной работы в общем комплексе педагогических, социологических, управленческих аспектов воспитания в высшей школе. Начать следует с раскрытия возможностей физкультуры и спорта в умственном воспитании. Оно представляет собой процесс развития интеллекта личности, творческого мышления человека, усвоения им определенных знаний и приобретения умения пользоваться ими в реальной обстановке.

Умственный труд характеризуется познавательной активностью занимающихся, которые воспринимают знания при обучении, и проявлением разнообразных интеллектуальных чувств - ясности мысли, неудовлетворенности при непонимании материала, легкости мышления, удивления при открытии необычного, не-