

3. Применение физкультурно-оздоровительной методики позволяет достигать больших значений моторной плотности занятия (на 10-20%), по сравнению со стандартной схемой прохождения учебного материала.

4. Система реализации физкультурно-оздоровительной методики должна включать два основных этапа. Главной целью первого этапа является оптимизация функциональных систем организма студентов, направленная на повышение уровня физического здоровья. Второй этап предусматривает оптимизацию развития двигательных способностей на фоне дальнейшего повышения уровня функционального состояния организма занимающихся.

5. Установлено, что дозирование физических нагрузок должно проводиться в первую очередь с учетом функциональных возможностей организма занимающихся. При этом у студентов с неудовлетворительным УФЗ интенсивность физической нагрузки на занятиях должна быть в пределах ЧСС 120-130 уд/мин, при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин. и при отличном – 151-160 уд/мин.

6. У студентов, занимавшихся по экспериментальной методике, произошло достоверное улучшение ряда средних показателей УФЗ. Интерпретировать значительный реальный прирост показателей УФЗ можно позитивными адаптивными реакциями со стороны функциональных систем организма в ответ на физические нагрузки с обоснованными параметрами.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры).* – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

2. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культ.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. *Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техникумов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

4. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. “Физическая культура” / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина.* – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

5. *Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича* М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

6. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа (и др.); под ред. В.А. Коледы.* Минск, 2008. – 48 с.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Бабич Ю.К.
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Компьютеризация, автоматизация, работы, где требуется минимум усилий, для получения максимума эффекта. Для этого современный человек, должен быть здоров.

В век технических преобразований, студенческая молодежь, особенно приобретающая профессию, должна быть гармонически развита. Это развитие подразумевает – сочетание в себе: духовного богатства, моральную чистоту и физического совершенства. В учреждениях систем образования среднего профессионального физического культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В электронный век, когда новейшие технологии завладели человеком и заменили их физический труд, на умственный, для этого молодому человеку, чтобы овладеть всем этим методиками, он должен быть культурным и здоровым. А физическая культура, является частью, нашей общей культуры.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую счастливую и активную жизнь. При встречах и расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно овладевать знаниями и умениями, которые даются на лекциях и практических занятиях по физической культуре.

Другими словами в здоровье человека представлены в единстве прирожденное и приобретенное, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека, и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии: во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья и в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях существования. Сначала человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости. Организм сначала нашептывает, затем говорит в виде боли, а если не услышал человек, затем криком кричит, только тогда начинаем немного шевелиться и задумываться над здоровьем. Ведь каждый человек индивидуален, самобытен и неповторим.

В представлении древних греков, здоровый, прекрасный человек, «калокагатос», – это гармоничный человек, в единстве «тела» и «духа», нравственных и физических качеств. Следовательно, в процессе физического воспитания, формируются такие грани красоты, телосложения как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится, в движения, обнаруживающем умением человека владеть своими телом и способностями, делать их искусно управляемые.

Выдающийся педагог П.Ф. Лесгафт говорил, что «красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить небольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» [4, с. 24–25]. Автор имеет в виду ту красоту, которая характеризует человека как: морально чистого, духовно богатого и гармонично развитого и органично сочетается с красотой физических упражнений.

Это можно перенести и на студенческую молодежь, ведь здоровье лишь тогда будет крепким, когда опирается на такие категории, как: духовность, красота и гармония; культура сердца и чистота сердца; доброжелательное отношение к людям; сияние глаз; отличное самочувствие; высокая работоспособность; простота и гармония; связь с природой; любовь к ближнему и природе; культура и эстетика движения; умеренность во всем (питании и выполнении ФУ); понимание себя и самосозидание себя как личности [1, 2, 6]

Эти критерии и являются критериями: духовности, культуры, физической культуры и здоровья человека.

Однако, какими бы человек не обладал знаниями о духовности, культуре, здоровье и физической культуре, это не даст здоровье и силы. Только знания, применяемые на практике, дадут желаемый результат. Для того, чтобы быть здоровым, нужно осознать, что мы самые совершенные творения Высшего разума и все законы Вселенной действуют в нашем организме [1,2,5,6].

Здоровье только тогда мы обретем, когда будем ежедневно работать над ним, не покладая рук, созидая его своим упорным трудом. К таким можно отнести систему «самосозидание здоровья». Система (в переводе с греческого – «составленное из частей») – это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Главным признаком системы (отличающей ее от простой суммы частей) является появление новых интегративных качеств, не свойственных отдельным частям, составляющим данную систему. Эта система «самосозидание здоровья» апробированы в результате 40 летней практической работы со студенческой молодежью [3,5,6].

Она включает в себя [5, с. 17–24]:

- 1) мотивацию, самооценку, самоконтроль, самоанализ;
- 2) самосознание, себя как личности;
- 3) самопознание себя в практической деятельности;
- 4) самоуправление, научиться управлять своими эмоциями, своим телом и дыханием;
- 5) самовоспитание (научиться уважать себя, свое физическое тело, природу и окружающую нас среду);
- б) релаксацию (умение расслаблять мышцы, после каждого выполнения ФУ и полное расслабление в конце каждого занятия).

Предложенная модель культуры самосозидания здоровья может служить основой подготовки его к жизни, направленности на общее развитие личности. Культура здоровья личности – это единство, физических способностей, гуманистических ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков поведения. Она выражается в наличии и степени развитии задатков, и способности быть здоровыми:

содержании установок на здоровый образ жизни;

в системе и глубине оздоровительных умений и знаний, которые проявляются во овладении современными оздоровительными технологиями и методиками;

в наличии высокого уровня духовности и культуры личности.

Культуру здоровья личности характеризуют, следующие показатели:

знание возможностей своего организма, условий окружающей среды, умение соотнести себя с окружающим миром;

осознание своей совершенной природы;

ответственное отношение к своему здоровью;

способность к саморегуляции своего здоровья в условиях социальной среды;

сознательное самовоспитание, самосовершенствование, и самосозидание в физическом, нравственном, духовном и культурном планах.

При работе над самосозиданием здоровья обязательно нужно соблюдать принцип три «П». 1«П» – постепенно адаптировать свой организм к физической нагрузке; 2-е «П» – постоянно заниматься физическими упражнениями и 3-ее «П» – правильно выполнять ФУ. Только тогда будет положительный эффект, если упражнения будут выполняться с удовольствием и от души. Это будет способствовать выполнению упражнений не просто автоматически, а как бы гармонизировать работу всех систем организма и особенно работу позвоночника. Выполнять любое движение с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом для себя. Все это и составляет систему самосозидания здоровья.

Можно привести множество примеров: студент с различными искривлениями позвоночного столба: лордозом и кифозом (ГОП) (внешний вид был ужасающий). На за-

нятиях ФВ, его частота сердечных сокращений (ЧСС) колебалась от 120 до 135 уд/мин, в покое. Студент очень тяжело дышал, это было видно невооруженным глазом. С его слов, ему было очень трудно дышать при выполнении ФУ. Была проведена индивидуальная работа со студентами. Как избавиться от недугов и быть здоровым, читалось в его глазах? Ему была предложена система самосозидания здоровья. Студент работал в течение года по данной системе. Результаты превзошли все ожидания. Улучшилась ЧСС и достигла 80 – 90 уд/мин в покое. Ему стало легче дышать при выполнении ФУ. Произошло значительное улучшение внешнего вида, это видно невооруженным глазом. Конечно, полностью внешний вид не исправился, но мы продолжаем работать над осанкой. У студента есть желание продолжать работу над собой, он видит плоды своего труда и это очень важно, ведь он будущий педагог.

В заключение можно отметить, работая над собой по системе «самосозидание здоровья», можно восстановить его, укрепить и сохранить на долгие годы. Восстановление здоровья чужими руками не даст положительного результата. Только ежедневный созидательный труд над собой, может вернуть нам утраченное здоровье и сохранить его на долгие годы.

Литература.

1. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин и др. ; под общ. ред. Т.Т. Ротерс; Гос. Учрежд., «Луган. нац. Ун-т имени Тараса Шевченко».* – Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

2. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культур : монография / под общ. ред. Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».* – Луганск : «Книга», 2021. – 264 с.

3. *Жук, Э.И. Роль программы самосозидания в достижении гармонии и здоровья студенческой молодежи / Э.И. Жук // Здоровье студенческой молодежи : достижение науки и практики на современном этапе : материалы Ш-й Международной науч.–практ. конф. 9–10 декабря 2002 г. – Минск, 2002. – С. 56–58.*

4. *Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф. Лесгафт.* – М.: Физкультура и спорт, 1951. – с. 24–25.

5. *Савко, Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / Э. И. Савко.* – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

6. *Савко, Э.И. Комплексный подход к культуре, здоровью, и его духовному, и физическому созиданию / Э. И. Савко // Духовно-физическое воспитание личности в образовательном процессе физической культуре : монография / авт. Кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е.Заколотная, В.Н. Мазин и др. под общ.ред. Т.Т. Ртерс ; Гос. учрежд. «Луган. нац. ин-т имени Тараса Шевченко», Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. С 176–236.*