

Величко Яна Владимировна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

О СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматриваются различные виды оздоровительных упражнений, которые улучшают и укрепляют здоровье студентов и считаются наиболее актуальными в настоящее время. Автор приходит к следующему выводу: физические упражнения из арсенала этих систем помогут улучшить самочувствие, повысить эмоциональный фон и нивелировать болезненные состояния.

Ключевые слова: спорт, физкультура, студенты вузов, оздоровительная система, здоровье, плавание, йога, атлетическая гимнастика, шейпинг, фитнес.

Результаты исследования и их обсуждения. Проблема здоровья студенческой молодежи всегда остается актуальной. Оздоровительная физическая культура считается важной составляющей «здорового стиля жизни» студента для поддержания, восстановления и укрепления здоровья. В настоящее время обществом приветствуется социально-адаптированный молодой человек, который ведет здоровый и активный образ жизни [1; 5].

Эффект занятий оздоровительными системами физических упражнений выражается в следующем [4]:

- уменьшение жировой массы тела;
- нормализация артериального давления;

- замедление дегенеративных изменений органов;
- уменьшение холестерина и триглицеридов в крови;
- улучшение функционального состояния организма;
- развитие физических качеств и двигательных навыков;
- повышение «эмоционального фона».

Занятия физическими упражнениями положительно воздействуют на сосуды. Если эластичность сосудов слабая, то могут возникнуть различные проблемы, такие как кислородное голодание, затрудненное дыхание, проблемы с мозговым кровообращением. Применение оздоровительных физических упражнений ведет к усилению кровообращения, улучшению функционирования нервной системы, повышению гибкости позвоночника, улучшению подвижности суставов. В целом после таких регулярных занятий происходит оптимизация деятельности всех органов и систем организма, улучшается обмен веществ, происходит увеличение резервов кардио-респираторной системы организма [2].

Для студентов, в первую очередь, очень важным считается крепкое здоровье (как психологическое, так и физическое). Учебная же деятельность в большей мере направлена на умственный труд, и основная нагрузка приходится, в частности, на ЦНС. Студент большую часть дня проводит в сидячем положении, а это отрицательно влияет на организм. В результате, сидячий образ жизни ведет к возникновению хронических заболеваний. Поэтому физические нагрузки – необходимое условие поддержания здоровья. У студента должна быть сформирована осознанная необходимость в физических, релаксационных аутогенных упражнениях из комплексов современных оздоровительных систем [3].

Современные оздоровительные системы – это совокупность различных практик, которые направлены на обеспечение профилактики и лечения заболеваний, повышение устойчивости организма к болезням и вредным факторам внешней среды.

Можно выделить несколько оздоровительных систем, которые наиболее популярны среди студентов: оздоровительное плавание, йога, атлетическая гимнастика, фитнес и шейпинг, кросс-фит, стретчинг и танцевальная аэробика.

Плавание считается одним из эффективных видов деятельности, которое направлено на укрепление и восстановление здоровья. Оно положительно влияет на опорно-двигательную, особенно дыхательную систему, улучшает кровообращение, придает бодрость и прилив энергии. Во время плавания задействованы все мышцы тела.

Занятие йогой можно считать эмоциональной разрядкой. Данного рода упражнения успокаивают занимающегося, развивается «эмоциональный комфорт» и уверенность в себе. Её основа «гармония и единение».

Атлетическая гимнастика – вид деятельности, основной целью которого является определенный комплекс физических упражнений, направленных на укрепление организма, коррекцию фигуры, развитие силовых качеств, мышечного рельефа. Она включает силовые упражнения.

В шейпинг входят тренировки, заключающиеся в многократном повторении физических упражнений с собственным весом. В результате можно добиться хороших результатов в улучшении формы тела, борьбе с избыточным весом. Для каждого типа фигуры подбирается индивидуальный комплекс упражнений.

После занятий фитнесом вырабатывается позитивное отношение к миру. Вырастает количество гормонов счастья, в результате чего человек чувствует себя бодро и отлично целый день. Фитнес способствует укреплению всего организма, увеличивает силу и улучшает выносливость человека.

Для того, чтобы понять отношение студентов к вышеперечисленным оздоровительным системам физических упражнений, проведен социологический опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Опрос прошли 45 человек: 21 юноша и 24 девушки.



Рис. 1. Ответ студентов на вопрос

«Как вы относитесь к современным оздоровительным системам?»

73% студентов отметили, что относятся положительно к оздоровительным системам. Они считают их полезными для поддержания здоровья и работоспособности всего организма. 19% студентов высказали нейтральное отношение, обозначив, что подобные занятия не является важной составляющей для того, чтобы укрепить и восстановить здоровье. И всего лишь 8% респондентов отнеслись к таким системам отрицательно, заявляя о том, что этого недостаточно для того, чтобы укрепить свое психологическое и физическое здоровье.

Следующий вопрос для студентов звучал так: «Какие меры необходимо предпринять, чтобы студенты активнее вовлекались в занятия?»



Рис. 2. Ответ студентов на вопрос

«Какие меры необходимо предпринять, чтобы студенты активнее вовлекались в занятия оздоровительными системами?»

В результате опроса выявлено, что большая половина респондентов (57%) считает необходимым для активного вовлечения в спорт доступ спортивных секций по месту жительства и в университете. 24% за то, чтобы организовывать больше спортивных мероприятий. Они считают, что это поможет адаптироваться студентам к оздоровительным системам «по душе». В меньшинстве (19%) оказались студенты, проголосовавшие за увеличение количества площадок для физкультурно-оздоровительных занятий.

Заключение. Таким образом, занятия современными оздоровительными системами будет способствовать улучшению показателей физического здоровья

студентов. Физические упражнения из арсенала этих систем помогут улучшить самочувствие, повысить эмоциональный фон и нивелировать болезненные состояния. Необходимо всегда помнить, что здоровье – самая главная ценность.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физкультурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 07.06.2022).

3. Коломейцева Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы физического воспитания: учеб.-метод. пособ. – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т., 2021. – 111 с.

4. Традиционные оздоровительные системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infoselection.ru/infokatalog/zdorove-i-medsina/zdorove-i-medsina-obshchee/item/911-traditsionnye-ozdorovitel-nye-sistemy> (дата обращения: 07.06.2022).

5. Чуприянов Н.Е. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до / Н.Е. Чуприянов, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: Материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 236–239.