

вый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если, конечно, осознанная мотивация не управляет этим. Поэтому приобщение человека к культуре здорового образа жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе и своему здоровью.

### **Библиографический список**

1. Антонов, С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества / С.В. Антонов // Социально-экономические проблемы региона и пути их решения : сборник материалов научно-практ. конф. Вып. 2. – Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006.

2. Георгиевский, А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ф. Георгиевский. – М., 2009.

*С.В. Ходаре, А.Р. Шакиров*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в которой необходимо решать проблему здоровья студентов в системе образования. Состояние здоровья студентов явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни.

Растет число студентов с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% – от генетических факторов, на 20-25% – от состояния окружающей среды и

на 50-55% – от условий и образа жизни. Внедрение в программу по физической культуре оздоровительных технологий является объективной необходимостью. [1] Одним из средств для эффективного обеспечения качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: информационных, личностно-ориентированных (проектное обучение), здоровье сберегающих.

Что касается информационных технологий, то в настоящее время преподаватель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной активности, познавательной деятельности учащихся, да и просто нежеланием заниматься физкультурой. Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности учащихся – это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера.

Одна из личностно-ориентированных технологий – метод проектов, как наиболее перспективная педагогическая технология, которая позволяет раскрыть творческие способности студентов, сформировать умение ориентироваться в огромном море информации, выделять главное, брать ответственность на себя и принимать решения; позволяет интегрировать в себе обучение в сотрудничестве, групповые методы, рефлексивные.

Здоровье сберегающая технология на уроках физической культуры – это основа основ. Занятие физической культуры построено оптимально комфортно для учащихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья учащихся. С целью поддержания здоровья студентов и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни преподаватель выполняет санитарно-гигиенические требования (проветривание спортивного зала, соблюдение светового режима и т.д.); проводит физкультминутки, спортивные праздники, «Дни здоровья». [5] Организовывая свою учебную деятельность на занятиях физической культуры, студенты активно используют современные технологии, направленные на здоровье сбережение.

Деятельность преподавателя физической культуры по сохранению здоровья учащихся является одной из составляющих качеств результата. Занятие физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания вузов. Он является обязательной формой занятий для всех обучающихся. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности сту-

дентов. Многие средства физического воспитания в вузе не отражают современных модных тенденций, кажутся обучающимся неинтересными – отсюда нежелание заниматься. В спортивных секциях, как правило, существует тенденция отбора одаренных студентов, в результате чего большинство оказывается вне спорта, не получая нужную дозу физической активности, доставляющую радость и удовольствие.

В последнее время проблемой физического воспитания в вузе остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий. Для этого необходимо использование преподавателям элементов фитнеса, которые придадут занятиям новую эмоциональную окраску.

Применяя здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культуры, целью занятий становится достижение положительной динамики двигательного развития учащихся на основе использования элементов фитнеса.

Задачи:

- развитие двигательных способностей студентов, используя элементы фитнеса на занятиях физической культуры;
- формирование у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;
- формирование умений, учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обучение студентов приемам мобилизации, релаксации, духовного самосовершенствования.

Фитнес (англ. Fitness – букв. «(при)годность», «соответствие», «приспособленность») – система оздоровительной физической подготовки и соревновательная дисциплина, суть которой – продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе.

В качестве примера могу привести элемент фитнеса – пилатес. Методику пилатес разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (Joseph Hubenus Pilates) (1880-1968). Пилатес – одна из лучших тренировок для пресса, для мышц спины, мышц живота и малого таза. Этот вид фитнеса объединяет все самое лучшее из западных и восточных методик. Выполняя упражнения пилатес, следует двигаться плавно, медленно и главное – правильное дыхание. Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, силовую выносливость. Этот вид фитнеса подходит людям с нарушением осанки, походки, с заболеваниями позвоночника, с жировыми отложениями в труднодоступных местах. [2]

#### Принципы методики пилатес:

1) дыхание. Нужно научиться делать вдох воздуха в спину, в участок, где расположены малые ребра. Такая форма дыхания дает возможность двигаться и наклоняться, не ограничивая при этом объем вдыхаемого воздуха;

2) концентрация. Концентрация состоит из переплетающихся между собой мыслительных и физических процессов. Качество упражнений улучшается, если научиться правильно концентрировать свое внимание на определенных участках тела;

3) центр. Базой и основным компонентом выполнения упражнений по курсу пилатес является область источника энергии. Джозеф Пилатес отметил эту зону как «каркас прочности». Согласно научной терминологии – это поперечные и прямые мышцы живота. Из этой области берет начало энергия, используемая для выполнения упражнений. Область живота выполняет функцию поддержания позвоночника и других жизненно важных органов. В связи с этим, когда втягиваются мышцы этой зоны, можно прекрасно улучшить осанку, снизить или полностью избавиться от многих проблем, которые связаны с хроническими болезнями, значительно облегчить и избавиться от причин болей в позвоночнике;

4) точность и контроль. Методика пилатес соответствует некоторой последовательности, своего рода структуре упражнений, постепенно затрагивающей все группы мышц. Все движения плавные и неспешные. Главное требование – максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела;

5) плавность. Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое;

6) регулярность. Если вы хотите достичь видимых и ощутимых результатов, то занятия необходимо проводить регулярно, не менее трех раз в неделю.

#### Преимущества методики пилатес:

– развивает гибкость и силу определенных групп мышц, укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс;

– полезен для больных, перенесших травму позвоночника;

– укрепляет тело и успокаивает дух;

– при любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения;

– не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса;

– каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышц контролируется деятельностью мозга. [3]

Используя данную технологию на занятиях физической культуры, можно сделать выводы:

– пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц, укрепляет мышцы пресса;

– пилатес укрепляет тело;

– при любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения;

– не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса;

– каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышц контролируется деятельностью мозга.

Заключение: увеличения двигательной активности и повышения двигательной подготовленности студентов можно добиться через увеличение доли самостоятельных занятий, обучающихся физическими упражнениями. И несомненным положительным эффектом в развитии физических качеств студентов будет являться использование методики пилатес не только в учебное, но и в свободное время.

#### **Библиографический список**

1. Анохин, А.Н. Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры : методические рекомендации / А.Н. Анохин. – Томбов: МБОУ «Оборонинская СОШ», 2012.

2. Кадурова, И.В. Использование элементов фитнеса на уроках физической культуры / И.В. Кадурова. – Ленинск-Кузнецкий, 2013.

3. Гордон, Т. Управление телом по методу пилатеса / Гордон Томсон, Линн Робинсон. – Москва.: ИРТ, 2012.

*Д.А. Черменев, Е.В. Шиманович*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ МВД РОССИИ)**

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Оценивая современное состояние здоровья молодежи, многие специалисты считают, что идет процесс физической деградации российской молодежи.