

УДК 796.856.2  
ББК 75.715.8

*Кастальский О.О.*  
*Уральский государственный университет физической культуры,*  
*Челябинск, Россия*  
*oleg-ushu@mail.ru*

### **ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ (НА ПРИМЕРЕ УШУ) КАК ЭФФЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Представлены подходы к формированию здоровья у студентов с помощью восточных оздоровительных систем. Систематические занятия физической культурой и спортом и повышают активность и жизненный тонус, вырабатывается определенный стереотип режима дня, возрастает уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок. Показано, что спортивные секции рекомендуется создавать по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Обосновано использование средств нетрадиционной гимнастики ушу в целях наиболее эффективного воздействия на физическую, психологическую, эмоциональную составляющую здоровья студентов, вследствие новизны и комплексного подхода к личности человека.

*Kastalskii O.*  
*The Ural State University of Physical Culture,*  
*Chelyabinsk, Russia*

### **APPLICATION OF NON-TRADITIONAL HEALTH MEANS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES (WUSHU TRAINING AS EXAMPLE) AS AN EFFECTIVE METHOD OF RECOVERY UNIVERSITY STUDENTS**

Shown an approach to the formation of health of the students with the help of Eastern health systems. Systematic physical training and sports, and increase the activity and vitality, produced a certain stereotype mode of the day, increasing the confidence of behavior, there is the development of "prestigious" installations. It is shown that sports clubs are encouraged to establish in such sports that best provides versatile physical training to increase the level of physical and mental health of human, strengthen health. Justified use of non-traditional wushu gymnastics in order to more effectively impact on the physical, psychological, emotional component of health of students, because of the novelty and integrated approach to human personality.

В последние годы отчетливо проявляются тенденции ухудшения здоровья студентов. Ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения, именно студенты характеризуются худшим показателем физиологических функций в своей возрастной группе.

Формирование физической культуры человека – одна из самых насущных, самых актуальных проблем развития человеческой личности.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутрен-

ние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни [5].

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции [5].

Физическая культура – единственная учебная дисциплина в вузе, которая обучает студентов формировать, сохранять и укреплять свое здоровье. Повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, специфическую его подготовку к выполнению будущей профессиональной деятельности и социальных обязанностей в обществе.

В наше время одной из важных проблем физического воспитания студентов является снижение у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В то же время в условиях рыночных отношений существенно возрастают требования к выпускникам высших учебных заведений. Как известно, для полноценной и плодотворной деятельности необходим высокий уровень здоровья. Достигнуть его и тем более поддержать практически невозможно без глубокого освоения средств и методов физической культуры, без систематического использования физических упражнений. В условиях социально-экономических и политических преобразований в современной России особое значение приобретают проблемы укрепления физического, духовного и социального здоровья человека, формирования здорового образа жизни и спортивного стиля жизни. Следовательно, проблема здоровья нации становится элементом национальной безопасности России, ибо здоровье нации – это мощь государства [4].

В регулярных занятиях физической культурой и спортом особенно заметно воздействие духовных, политических, социальных, экономических факторов. Предметом физкультурной деятельности является физическое состояние и физическое здоровье человека, именно то, без чего невозможно выпускнику вуза добиться успехов в любой сфере деятельности.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный

стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [5, 8].

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать все возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [1, 4-7, 10].

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедре-

ния физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье [6].

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Безусловно, занятия физической культурой способствуют у молодых людей формированию уверенности в себе, развитию качеств, важных в стрессовых ситуациях, приобретению навыков лидера и других факторов, которые помогают им в дальнейшей профессиональной деятельности. В то же время, такие молодые люди становятся социально мобильны, более коммуникабельны, отличаются активной жизненной позицией, более настойчивы, решительны, умеют за собой повести коллектив. Именно такие выпускники и добиваются успеха в любой сфере деятельности [9].

Проблемой является поиск адекватных средств физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности человека при напряженной работе. Традиционные способы физической культуры в процессе физкультурминут не всегда решают данные проблемы.

В современных условиях необходим комплексный подход к проблеме здоровья. Один из путей решения этой проблемы – разработка и внедрение новых комплексных оздоровительных программ в образовательный процесс. Целесообразно использовать опыт наших зарубежных коллег в отрасли физической культуры с их нетрадиционным, для нашей страны, подходом к физическому воспитанию [8].

Исследования последних лет свидетельствуют о снижении уровня здоровья, особенно в период обучения и работы. Существующие методы оздоровления недостаточно эффективны, что требует поиска физиологического обоснования новых средств и методов. В этой связи интерес представляет восточные оздоровительные системы, основанные на целостном подходе к организму человека.

Широко известна китайская гимнастика ушу – это гимнастика для тела, ума и духа. Средства нетрадиционной гимнастики ушу имеют наиболее эффективное воздействие, вследствие новизны и комплексного подхода к здоровью и личности человека. Главная особенность заключается в том, что ею могут заниматься люди всех возрастов, независимо от физических данных, пола и телосложения. Сила, гибкость, координация движений, концентрация внимания, выносливость, ловкость, быстрота реакции – это лишь малая польза от занятий ушу. И еще: китайская гимнастика – это здоровый образ жизни, она способна излечить от многих болезней кишечника, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также привести ваши нервы и мысли в порядок. Известно еще и то, что медленный темп китайской гимнастики вовсе не помеха сжигания калорий – затрата энергии на тренировке по ушу не уступает подвижным видам фитнеса. Благодаря равномерной нагрузке фигура приобретает гармоничные формы. Еще один плюс: китайской гимнастикой могут заниматься все без исключения. Не помеха этому ни возраст, ни пол, ни вес. Использование различных позиций из ушу в сочетании с дыхательными упражнениями и приемами точечного массажа может обес-

печить быстрое восстановление организма после сидячей работы и переход к активной деятельности [7].

Особенно полезна гимнастика для людей, не имеющих по тем или иным причинам возможности много времени уделять активным занятиям физической культурой и спортом. Сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, помогает сохранить здоровье, бодрость, легкость, помогает справиться со многими заболеваниями, улучшает подвижность суставов, способствует поддержанию мышечного тонуса на должном уровне.

Разнообразие комплексов гимнастики позволяет постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. Кроме общеоздоравливающего эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесия и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь [3, 8].

Таким образом, используя организацию новых форм спортивно-оздоровительных услуг, решает важные социальные проблемы, помогает будущим специалистам быть здоровыми, а значит быть готовыми к повышению требований к молодежи, которой предстоит жить и созидать во время глобальных социально-экономических и политических преобразований.

#### **Список литературы**

1. Быков, Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмы ее регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – Вып. 25. – №37 (213). – С. 11-15.
2. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.П. Исаев, А.В. Ненашева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 51.
3. Кайкан, С.М. Устойчивость к ортостатическому воздействию спортсменов с различным уровнем толерантности к гипоксии / С.М. Кайкан, М.М. Кузиков, К.Г. Денисов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 27–29.
4. Коломиец, О.И. Теоретико-методологические аспекты вопроса адаптации студентов к образовательному процессу / О.И. Коломиец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 68-72.
5. Коломиец, О.И. Заболеваемость и вегетативный статус студентов-первокурсников как показатели стратегии адаптации к обучению в высших учебных заведениях / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, О.А. Макунина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 97-104.
6. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного образования / Л.И. Лубышева. – М : Феникс-пресс, 2004. – 134 с.
7. Маслов, А.А. Гимнастика ушу: реальность сквозь призму мифов / А.А. Маслов. – М. : Феникс-пресс, 2003. – 178 с.
8. Мастеров, А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры / А.Г. Мастеров. – Волгоград : Клим-пресс, 2002. – 124 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физпресс, 2003. – 543 с.
10. Шибкова, Д.З. Методологические аспекты проблемы адаптации студентов к обучению в вузе / Д.З. Шибкова, О.И. Коломиец // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – №8. – С. 342-349.