

5	Катание на коньках	68	5
6	Ходьба	65	6
7	Прыжки	60	7
8	Ходьба на лыжах	52	8
9	Лазанье	10	9

Исследование показало, что не все из изучаемых на уроках физкультуры необходимых двигательных действий нравятся младшим школьникам и с удовольствием применяются в обыденной жизни. Особое наслаждение они получают от тех видов двигательной деятельности, которые базаруются на экспрессии движений, возможности достижения определенного наблюдаемого результата. Это в частности касается первых пяти способов передвижения и двигательных действий, представленных в таблице.

Выводы. Исследование показало, что дети младшего школьного возраста избирательно относятся к различным двигательным действиям, предпочитают те, которые вызывают у них особый интерес. Источниками интереса являются: экспрессивность движений, соревновательность, эмоциональность, надлежащий уровень освоения двигательных навыков, комфортность, оригинальность. В значительной мере такие условия учитель может создавать используя комплекс современных игровых методов.

Библиографический список

1. Долинський Б. Т. Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи [Текст] : навч. посіб. / Б. Т. Долинський. – О. : Вид. М. П. Черкасов, 2011. - 249 с.
2. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – К. , 2011. – 55 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu /2012

Даниско О.В., Свєртнев О.А.

Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка,
г. Полтава, Полтавська область, Україна

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье анализируется рекреационный потенциал инновационной технологии ортобиотики (ее сущность, компоненты, средства реализации), а также возможности ее использования в процессе физической рекреации различных категорий населения.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическая рекреация, ортобиотика.

Реформирование отечественной системы физического воспитания предусматривает поиск инновационных подходов к рационального использования и восстановления духовных и физических ресурсов человека как биосоциального существа, формированию ценностного отношения личности к собственному здоровью и здоровью окружающих, ,

В контексте валеологического подхода выделяют такие группы оздоровительных технологий: здоровьесформирующие, здоровьесберегающие и здоровьевозобновляющие. Они представляют собой совокупность форм, методов, средств и приемов, направленных на достижение оптимальных результатов в поддержке физического, психического, нравственного и социального благополучия личности. Одной из инновационных оздоровительных технологий, рекреационный потенциал которой актуализируется в современных социально-экономических условиях, является ортобиотика.

Ортобиотрика – направление ортобиоза (от греч. *orthos* – правильный, прямой, и *bion* – жить). Она изучает технологию самосохранения здоровья человека на основе повышения адаптационных возможностей организма, включение его внутренних резервов и задействование различных ресурсов внешней среды путем создания положительного жизненного опыта и поддержания оптимистического настроения. Ортобиотика рассматривает здоровье человека в единстве трех его составляющих: здоровье физическое, психическое и духовное (моральное) как гармония телесного, психического и духовно-нравственного начал, что составляет основу эмоционально положительного отношения человека к окружающему миру[1].

Ортобиотический подход к оздоровлению предполагает учет таких базовых положений: 1) эмоционально положительный настрой во время занятий; 2) чередование двигательной активности, снятия мышечного и эмоционального напряжения; 3) учет индивидуальных, возрастных особенностей, а также уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся [2].

С целью воздействия на каждый компонент здоровья (физическое, психическое, духовное) определены следующие направления ортобиотического воздействия на организм человека: физическое укрепление (рекреация), психическое расслабление (релаксация), нравственное очищение и подъем (катарсис). Рассмотрим их.

Физическая рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление, развлечение и отдых) – система различных занятий, основанные на использовании специально организованной добровольной двигательной активности в форме физических упражнений с применением природных и гигиенических факторов в досуговой деятельности человека и отдыха с целью восстановления собственных сил, совершенствование психических и физических способностей, восстановления и укрепления здоровья [4, с. 11]. Эффективными средствами физической рекреации, способствующих оздоровлению, являются: закаливание; оздоровительные виды ходьбы, бега, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, боулинг, керлинг и др.); аэробные и атлетические виды гимнастики; туризм, в том числе экстремальный.

Релаксация (лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление) – снятие мышечного напряжения – является важным этапом в функционировании организма и базовым элементом саморегуляции [3, с. 511]. Именно поэтому на занятиях ортобиотика тело – это духовная категория, и работа с телом рассматривается как возможность развития личности. К эффективным средствами релаксации относятся: психогимнастика, аутотренинг, медитация, танцевальная и музыкотерапия.

Катарсис (греч. *katharsis* – очищение, облегчение) – способ освобождения от негативных эмоций, возвышение личности посредством эмоциональной разрядки,

положительного социального взаимодействия [3, с. 318]. Средствами катарсиса является занятие пением, музыкой и живописью, участие в любительских театральных студиях, посещение музеев, зрелищных мероприятий (в том числе и спортивных), общение с интересными людьми, созерцание природы.

Таким образом, ортобиотика – это относительно новая комплексная оздоровительная технология, которая содержит три структурных компонента: 1) оптимальный режим двигательной активности (ее рациональное содержание и объем); 2) умение человека снимать мышечное и эмоциональное напряжение; 3) позитивное восприятие окружающего мира и себя самого (сформированность внутреннего гармоничного «Я»). Она может быть успешно использована в процессе рекреационной деятельности разных категорий населения (детей, учащихся и студенческой молодежи, взрослых и пожилых людей) с целью восстановления энергетических ресурсов организма как модель здоровьесформирования с физической и психической доминантами.

Библиографический список

1. Новейший психологический словарь / [сост. А.А. Грицанов]. – М. : Изд-во Академия, 2014. – 896 с.
2. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Приступа Є. Н. та ін.] ; за наук. ред. д-ра пед. наук, проф. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Демина Т. О.
ГБОУ ВПО УГМУ
г. Екатеринбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В современных условиях вести здоровый образ жизни стало модно. Несмотря на это физкультурно-оздоровительная деятельность не стала для студентов потребностью и не превратилась в необходимое качество личности. Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация.

Если на первом курсе студенты занимаются физической культурой и спортом, ходят на занятия, для того, чтобы сдать зачет, то на 3 курсе растет личная заинтересованность в занятиях физической культурой, как необходимому фактору поддержания собственного здоровья. В Уральском медицинском университете традиционными стали городской «Кросс наций», «Лыжня России», волонтерское направление.

В 2010 году создано волонтерское объединение "Студия здоровых идей". Цель деятельности объединения - это вовлечение молодежи в социальную практику в сфере охраны и укрепления здоровья граждан, поиск инновационных форм и методов работы со студенческой молодежью.

Работа ведется по направлениям:

-профилактика рискованного и зависимого поведения в молодежной среде,