

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы. Оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Health is the basis of human life, his material well-being, work activity, creative success and longevity. It reflects the standard of living and well-being of the country, directly affects labor productivity, the economy, defense capability, and moral principles. Health-improving physical culture, which considers human health in close connection with the level of physical activity and lifestyle, is becoming one of the vital priorities of modern man.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительная технология; физическое здоровье студентов; педагогический процесс; оздоровительная физическая культура; оздоровление.

*Key words:* physical education and health technology; physical health of students; pedagogical process; health-improving physical culture; health improvement.

Современная учебная деятельность студентов учреждения высшего образования (УВО) носит интенсивный характер учебного труда. Все это приводит к значительным психофизическим перегрузкам студентов, что в конечном итоге сказывается на качестве усвоения учебного материала. Данное положение еще усугубляется тем, что студенты нерационально используют режим учебного труда и активного отдыха, у них не сформирована культура поддержания и укрепления психофизического состояния здоровья средствами физической культуры и спорта. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы. Оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Изучение направлений и видов, современных физкультурно-оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления свидетельствует, что одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных движений, игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных традиционных и нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера.

В законе об образовании также подчеркивается необходимость развития содержания высшего образования, ориентированного, прежде всего на интеграцию и взаимосвязь двигательной и умственной деятельности студентов УВО как необходимого условия продуктивности учебного процесса, подготовки компетентных специалистов, обладающих крепким здоровьем, хорошей профессионально-прикладной подготовленностью и сформированной спортивной культурой [1]. В этом видится социальный заказ государства, направленный на формирование профессиональной ответственности студенческой молодежи, на повышение эффективности и качества учебной деятельности во взаимосвязи с активными занятиями физической культурой и спортом в УВО. Такая направленность современного учебного процесса студентов УВО, будет способствовать укреплению физического здоровья студентов, активизации учебного труда молодежи, конечным результатом которого будут физически активные и компетентные специалисты для экономики страны.

Цель данной статьи рассмотреть развитие современных оздоровительных технологий применяемых в процессе физического воспитания студентов, их особенности, специфику и расширить знания о современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительный: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями научно-исследовательской работы и развитием инновационных передовых технологий. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа.

Под современными физкультурно-оздоровительными технологиями подразумевается комплексный педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы физической культуры: шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, калланетик, гимнастика, йога, аквааэробика и т. д., способствующих физическому совершенствованию, профилактике и укреплению здоровья студентов в условиях высшего образования по дисциплине «Физическая культура». Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг, воркаут (workout), кроссфит (crossfit), пилатес, йога и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Сегодня весь арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином «оздоровительный фитнес» [1].

Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека.

Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления населения связано с появлением американской системы «фитнес» (fitness).

Этот термин в переводе с английского языка означает:

- 1) физическая подготовленность;
- 2) годный, пригодный, соответствующий чему-либо.

И то, и другое значение отображает содержание системы фитнес, поскольку в основе этого движения лежит необходимость регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Система фитнес в мире [1] понимается как оздоровительные занятия, базирующиеся на средствах и методах бодибилдинга. Американские специалисты преобразовали систему тренировки фитнес в комплексную программу оздоровления населения, где используются виды двигательной активности, прямо не соотносящиеся со спортом. Фитнес рассматривается также как образ жизни, составленный из трех частей тренировки, современного оборудования и изысканной одежды. Все это вместе означает фитнес-моду.

В настоящее время фитнес развивается в двух направлениях – спортивном и оздоровительном.

Анализируя и систематизируя имеющиеся пока немногочисленные материалы по фитнесу, можно сделать вывод, что фитнес – это вся система оздоровительной физической культуры, включающая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг и т. п.). Понятие «фитнес» в настоящее время уже достаточно прочно вошло в жизнь. Поскольку оздоровительная аэробика – это один из видов оздоровительной гимнастики, в част-

ности, и оздоровительной физической культуры, можно с уверенностью сказать, что аэробика – это часть системы фитнеса.

В современной аэробике существует, по данным некоторых авторов, более 200 видов, и это далеко не предел [2]. Современная аэробика и фитнес – это очень мобильные подвижные системы, постоянно обновляющие арсенал используемых средств, поскольку они представляют из себя кроме всего прочего блестящую коммерческую идею, соединяющую оздоровительные занятия с модой, рациональным питанием, конкурсами и т. п.

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Появляются все новые и новые виды «аэробических» занятий (по западной терминологии) с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств.

Воздействие каждого из этих занятий носит специфический, если не сказать специальный, характер. По данным социологических исследований, многие женщины и сами считают, что для того, чтобы занятия были более интересными, необходимо постоянное обновление программ.

По мнению некоторых авторов, оздоровительная аэробика – это международное обобщенное название двигательной активности оздоровительной направленности, под которым в настоящее время объединено более двухсот различных направлений и течений.

Оздоровительные виды гимнастики условно разделяются на три группы.

В первую входят виды, включающие танцевальные движения. Это ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика).

Во вторую группу входят виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики.

В третью группу объединяются виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений. Это йога, тайцзицунь, цигуни др.

При этом аэробика разделяется на аэробiku спортивную и оздоровительную, оздоровительная же аэробика подразделяется на виды по признаку различной степени интенсивности:

- супераэробика (аэробика высокой интенсивности продолжительностью до 1,5 ч);
- аэробика высокой интенсивности (аэробика с активным использованием бега и прыжков);
- аэробика низкой интенсивности (прыжки и бег исключаются, а преимущество отдается упражнениям в ходьбе и пружинистым движениям в полуприседах).

Отдельно стоит фанк-аэробика, степ-аэробика, гидроаэробика.

Калланетика и фитнес относятся к атлетической гимнастике и считаются ее разновидностями. Стретчинг обозначается как «гимнастика», за счет которой обеспечиваются наилучшие условия для растягивания различных мышечных групп.

Многие авторы [2; 3] весь набор видов гимнастики, появившихся в массовой физкультурно-оздоровительной работе в последние десятилетия, относят в раздел нетрадиционных. Таким образом, в одном разделе «нетрадиционных» видов оказались ритмическая гимнастика, аэробика, гимнастика йогов, гимнастика ушу, дыхательная гимнастика и др.

Но со временем принцип «традиционности», очевидно, начнет видоизменяться и многие отнесенные в этот разряд виды оздоровительной гимнастики изменят свой статус и станут «традиционными». Следовательно, нам кажется, что в качестве принципов классификации видов следует использовать другие критерии. Дополнительно следует также отметить, что понятие «традиционности» в данном смысле не совсем корректно, так как может рассматриваться и в этнотерриториальном аспекте, т. е. для какого-то государства, нации и так далее, а также во временном.

Еще в середине 80-х гг., когда аэробика была несколько другой по характеру используемых движений и носила в нашей стране название «ритмическая гимнастика», рядом авторов [2; 3] была разработана классификация средств ритмической гимнастики, которая легла в основу ее видов.

При этом в качестве отправных точек были поочередно взяты такие основополагающие признаки, как внешняя форма движений, цель занятий аэробикой (ритмической гимнастикой), воздействие занятий на функциональные возможности организма.

В результате по внешнему признаку средства ритмической гимнастики были разделены на следующие виды [3]: упражнения стоя, в партере, у опоры, без предмета, с предметами и отягощениями.

По функциональному признаку были выделены упражнения на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, упражнения на мышцы и суставы, упражнения на нервную систему.

По целевому признаку все средства ритмической гимнастики были разделены на упражнения, развивающие различные физические качества, психические качества, танцевальность (пластичность, грациозность), а также музыкальность.

В зависимости от применения этих средств аналогично классифицировались и виды ритмической гимнастики (аэробики).

В настоящее время в танцевальной аэробике утвердилась классификация применяемых в основной части занятия упражнений по принципу так называемой «ударности», которая в данном случае является критерием интенсивности.

Упражнения по технике выполнения делятся на «безударные» (superlowimpact) и «низкоударные» (lowimpact), а также «высокоударные» (highimpact).

Упражнения «низкоударные» характеризуются тем, что при их выполнении хотя бы одна нога находится на опоре и выполняет пружинистые движения в голеностопном суставе.

При «безударной» технике движений вся подошва хотя бы одной ноги постоянно находится в контакте с полом. Вариант «высокоударной» техники выполнения упражнений характеризуется наличием безопорной фазы, т. е. включает элементы бега и прыжков.

Таким образом, в настоящее время происходит внедрение в образовательный процесс и в процесс подготовки специалистов по адаптивной физической подготовке современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления.

Знание будущим специалистом современных оздоровительных технологий и их применение в профессиональной деятельности с учетом уровня здоровья обучаемых – определяет уровень профессионализма преподавателя.

Выводы. Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, т. е. модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

### Список использованной литературы

1. **Мякинченко, Б. Б.** Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН / Б. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 68 с.
2. **Методические** рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
3. **Физическое** воспитание детей дошкольного возраста / сост. Л. В. Русакова, Л. И. Бакаенкова. – М. : Просвещение, 1982.