

Кузнецова А.С.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УКРЕПЛЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Аннотация. Современный учебный процесс своей технологией, объемом информации, построением, спецификой и условиями проведения занятий предъявляет к молодым людям требования, часто не соответствующие их индивидуальным возрастным, ментальным и физическим возможностям. Такой дисбаланс в процессе обучения приводит к снижению компенсаторных и адаптационных возможностей организма.

Ключевые слова: укрепление, процесс, технологии, возможности организма.

Kuznetsova A.S.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN STRENGTHENING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS

¹ Saint Petersburg state pediatric medical University

Abstract. The modern educational process, with its technology, volume of information, structure, specifics and conditions of classes, makes demands on young people that often do not correspond to their individual age, mental and physical capabilities. This imbalance in the learning process leads to a decrease in the compensatory and adaptive capabilities of the body.

Keywords: strengthening, process, technologies, capabilities of the body.

Введение

Развитие массового молодежного спорта в нашей стране является одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики, подчеркивается в Федеральной целевой программе, нацеленной на развития физической культуры и спорта в РФ.

Данная программа показывает о необходимости внедрения всевозможных физкультурно - оздоровительных технологий в образовательный процесс, так как это будет способствовать формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты и обсуждение

Здоровье - то ценное в человеке, что нужно формировать и поддерживать на протяжении всей жизни. Необходимо найти такие способы формирования и поддержания здоровья, любовь к которым будет с детства, а возможность заниматься ими останется на протяжении всей жизни.

По всем приведенным выше параметрам, для пролонгированного оздоровления населения подходят фитнес технологии. Фитнес - (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме), а в более широком смысле это общая физическая подготовленность организма человека.

А так же фитнес – это добровольные занятия физической культурой, которые включают в себя самые разные формы, это могут быть занятия на тренажерах, занятия с утяжелителями, занятия в бассейне, групповые занятия различными видами аэробики и другие.

Одной из самых распространенных форм занятий физической культурой на сегодняшний день в мире является аэробика.

В нашей стране невероятную популярность среди взрослого населения получили различные виды аэробики, предлагаемые в фитнес клубах, таким образом, взрослое население получило доступное и простое средство поддержания сил и здоровья.

А это значит, что и в образовательных учреждениях следует предложить воспитанникам те или иные фитнес технологии, которыми в последующем смогут заниматься уже повзрослевшие дети.

Введение фитнес технологий в образовательный процесс организованного учреждения обусловлено рядом факторов, в частности:

- формирование навыков физической культуры, которые будут использоваться для поддержания здоровья в течение всей жизни человека;
- формирование личностно-ориентированной установки образования в области физической культуры детей дошкольного возраста;
- повышение эффективности образовательного процесса в области физической культуры за счет формирования у занимающихся интереса к упражнениям;
- поиск максимально возможного оздоровительного эффекта в процессе занятий физическими упражнениями;
- появление новых видов физкультурного инвентаря и оборудования применимого в условиях образовательных учреждений;
- привлекательность зарубежных образцов физкультурной деятельности;
- популяризация позитивного образа физической культуры и педагогов по физической культуре.

В настоящее время в образовательных организациях широко используются различные оздоровительные методики и технологии для студентов (лечебная гимнастика, различные виды аэробики и др.) [1-8]. Введение данных мероприятий в образовательный процесс чаще всего носит дополнительный характер к основным занятиям физическими упражнениями, что дает возможность увеличить двигательную активность и решать более конкретные коррекционные задачи.

Многие образовательные учреждения используют различные оздоровительные методики [9-17].

Однако, использование фитнес технологий в условиях учреждений не так популярно, связано это, прежде всего, с не разработанностью данных методик для первокурсников, с недостаточной материально-технической базой, подготовкой квалифицированных специалистов в данной области и другое. Темой нашей работы является формирование культуры здоровья студентов, в связи с чем нами активно разрабатываются и используются такие фитнес технологии как степ-аэробика и фрисбол-аэробика. Данные виды фитнес технологий выбраны нами не случайно, причиной стали: доступность; популярность среди взрослого населения; удобство инвентаря необходимого для занятий; наличие музыкального сопровождения, благодаря чему регулируется нагрузка и реализуется

художественно эстетическое развитие; исполнение гедонистической функции физической культуры. На занятиях в университете используется классическая степ-аэробика, которая представляет собой циклические занятия-восхождения и спхождения со степ-платформы и на нее, сопровождается ритмичной музыкой. Степ платформа – это устойчивый модуль вес и размеры, которого рассчитаны с учетом возможностей и потребностей занимающихся, так же в них предусмотрены дополнительные детали для изменения высоты, что приспособливает степ-платформу к использованию с разными возрастными группами. Так же степ-аэробика предлагает широкий спектр использования степ-платформ не только как ступени, но и как утяжелителя и опоры, упражнения такого рода нами так же активно используются. Преподавателями активно разрабатывается не только программа по степ-аэробике, но и программа по фитбол-аэробике. Занятия организуются с использованием больших мячей, вес и размеры, которых подбираются под рост занимающихся. Фитбол-аэробика, как и любая другая аэробика, проходит под ритмичную музыку, что

несомненно нравится студентам. В условиях нашего вуза, оба представленных нами вида имеют место и активно используются. Работа ППС реализует несколько задач: 1. Изучать степ-аэробику и фитбол-аэробику, как виды двигательной активности; 2. Обучать студентов основным упражнениям и видам движений, характерным для данных видов аэробики; 3. Внедрять степ-аэробику и фитбол-аэробику в ежедневный распорядок дня воспитанников; 4. Популяризировать физическую культуру, а в частности аэробику.

Заключение. Стоит отметить, что задачи нашей работы будут реализованы как включения в образовательный процесс, как вспомогательные элементы для достижения усвоения образовательной программы. Результатом деятельности ППС стал: уровень подготовленности воспитанников к занятиям спортом; положительное отношение к занятиям физической культурой; интерес к деятельности физкультурно-спортивных организаций; составление методических пособий для внедрения фитнес технологий в образовательные учреждения; выработка привычки студентов к занятиям физической культурой.

Список источников

- Иваненко О. А Педагогические условия реализации занятий по аэробике: Метод, рекомендации. Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002- 26с.
- Стародубцев М.П. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 92-102.
- Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
- Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
- Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта. 2018. С. 113-119.
- Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
- Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
- Стародубцев М.П. Сущность научной категории "общекультурные компетенции" Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 76-82.
- Стародубцев М.П. Структура педагогической культуры преподавателя как условие его творческой деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 235-240.
- Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
- Стародубцев М.П. Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
- Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. СПб, 2014.
- Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза СПб, 2014.
- Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
- Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцев М.П. 2019. С. 308-313.
- Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
- Кичко Е.В. Мотивация, её влияние на студентов Кичко Е.В. В книге: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов . 2019. С. 48-50.
- Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
- Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
- Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
- Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
- Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
- Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
- Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
- Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
- Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
- Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
- Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
- Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
- Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.