

Эффективность детских фитнес-программ заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Для фитнес-центров эффективность детских направлений измеряется в спросе на реализуемые детские фитнес-программы, в сохранности контингента (длительности посещения программы ребёнком, стабильная наполняемость группы, отсутствие пропусков занятий без уважительной причины) и удовлетворённости занимающихся и их родителей. Данные показатели могут быть измеримыми, учитываться при определении стратегии развития.

Список литературы

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова. Москва: Астрель, 2010. 208 с. Текст: непосредственный.

2. Комлева, С.В. Предпринимательство в физкультурно-оздоровительной сфере: учебное пособие / С.В. Комлева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 57 с. Текст: непосредственный.

3. Наймушина, А.Е., Андрюхина Т.В. Подготовка детей дошкольного возраста к обучению в школе средствами физической культуры / А.Е. Наймушина, Т.В. Андрюхина. Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г. С. 154-158.

4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина. Санкт-Петербург, 2012. 301 с. Текст: непосредственный.

5. Соколов А.В. Феномен социально-культурной деятельности./ А.В. Соколов. Санкт-Петербург, 2003. 204 с. Текст: непосредственный

Новицкая Н. М., Олькова З. В.

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут

Физическая культура в системе современного высшего образования

Под термином профессионально-прикладная физическая культура понимается своего рода педагогический процесс, который направлен на совершенствование и развитие специальных и профессионально важных физических качеств. Эти качества предоставляют собой не только двигательные навыки, как

принято считать, но также и психофизиологические функции организма, к которым, в свою очередь, в процессе определенной трудовой деятельности предъявляются конкретные повышенные требования.

Иными словами, физическая культура – это область социальной деятельности, которая имеет прямое направление в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей людей в процессе осознанной и целенаправленной двигательной активности. Это своего рода часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей и непосредственно знаний, создаваемых и используемых человеком и общества в целом в целях своего физического и интеллектуального развития. Это совокупность способностей человека, формирование его здорового образа жизни и совершенствования активности, социальной адаптации через физическую подготовку, а также физического воспитания и физического развития человека в целом.

В тоже время данное понятие несет за собой основу социально-культурной стороны человека, основу его общей и профессиональной культуры. Как непосредственный результат воспитания и профессиональной подготовки физическая культура проявляет себя в отношении человека к своему здоровью, физическим способностям, а также возможностям, в образе жизни и профессиональной деятельности, кроме того предстает в единстве убеждений, ценностных ориентаций и, конечно, знаний в их практическом воплощении [1].

Занятия физической культурой в профессиональной подготовке и высшем учебном заведении помогают осознать студенту необходимость основ правовых знаний в деятельности и организации физической культуры, в трудовой деятельности специалистов (преподавателей) по физической культуре и всему спорту в целом.

Гуманитарные знания предоставляют возможность преодолеть и справиться с технократическим и достаточно узкопрофессиональным мышлением будущего специалиста, обучающегося в ВУЗе, воспитывают духовно наполненную личность, обладающую широко развитым чувством социальной, нравственной и, разумеется, профессиональной ответственностью. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и непосредственно формируемая в ее процессе личностная культура обучающегося студента определяют свойства его адаптации, самообучаемости, самостоятельности, самореализации и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым главные основы его высокого уровня профессионализма;

Дисциплина «Физическая культура» позволяет предоставить и обеспечить высокий уровень российского гуманитарного образования, что входит в систему подготовки высшего учебного заведения. Это позволяет в современных условиях бороться и избегать стремительного повышения уровня социального напряжения в обществе молодых людей, что включает в себя, такую социальную проблему, как увеличение количества безработных, в первую очередь, среди молодых специалистов, выпускников ВУЗов.

Кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях, разрабатывают целые учебные комплексы программ по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материальной и технической базы, которая включает в себя: кадровый потенциал и направленность учебного заведения. Учебные программы отражают особенность специфики профиля конкретного ВУЗа, его специальности, собственные научно-методические предпочтения, систему и профессиональный опыт всего профессорско-преподавательского состава университета.

Физическая культура выступает как некое условие и непосредственно предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста. Физическая культура характеризует и определяет свободное, сознательное самоопределение индивида, который, в свою очередь, на разных этапах жизненного пути развития из множества ценностей избирает и осваивает только те, что для него выступают как наиболее значимые [2].

Стоит еще раз подчеркнуть важную роль такой дисциплины, как физическая культура в образовательном процессе вуза. Поднимая на необходимый уровень весь процесс физического воспитания обучающихся студентов в высшем профессиональном образовании, автоматически повышается уровень образования в целом всех дисциплин. Из чего, следовательно, вытекает, что в структуре высшего образования предмет физической культуры должен занимать далеко не последнее место среди изучаемых студентами предметов.

Физическая культура в высших учебных заведениях профессионального образования формирует личностные качества учащихся, а именно: стремление добиваться своих целей, трудолюбие, быть активным в общественной жизни, не отставать, возможно даже вести за собой других, кроме того она учит ответственности и самоконтролю. Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что еще раз подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его роли в системе образования [2].

Поднимая физическую культуру на должный уровень, появляется действительная и самое главное – реализуемая возможность воспитывать здоровые поколения, которые может вывести государство на абсолютно новый уровень развития, что непосредственно, является основной целью любого института.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. Москва: Наука, 2007. 584 с. Текст: непосредственный.

2. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания. Москва: Наука, 2006. С. 43-45. Текст: непосредственный.

Тищенко В. С., Процкая М. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль физической культуры в снятии утомления

Значение физического воспитания и спорта в жизни человека значительно возросло за последние несколько десятилетий. Спорт и физическая культура существенно влияют на состояние и статус человека.

В 21 веке с появлением новых технологий, которые существенно облегчают жизнь человеку, физическая активность людей снижается, а вместе с тем усиливается влияние таких неблагоприятных и значительных факторов, как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, нагрузки на организм. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную подверженность инфекционным заболеваниям.

Систематическое физическое воспитание и физическое воспитание помогает людям всех возрастов максимально использовать свое свободное время, а также помогает отказаться от социально и биологически вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение.

Чтобы физическая нагрузка принесла желаемый результат в борьбе с переутомлением и самыми распространенными и возможными профессиональными заболеваниями, ее необходимо использовать умело. Прямое влияние упражнений на производительность неоднозначно. Стимулирующее действие оказывают упражнения средней интенсивности. Увеличение интенсивности и объема, несовместимое с готовностью человека, может быть бесполезным и даже, привести к негативным последствиям. Тренировать можно все без исключения органы и ткани нашего тела.