

Опрос среди студентов 3 курса подтвердил общий стереотип, что физическая культура – понятие, которое характеризует лишь физическую составляющую, но никак не нравственную. Здесь немаловажно проблемой является тот факт, что ни в одной из областей социально-гуманитарного знания для физической культуры до сих пор не нашлось четкого и определенного места.

Поэтому для повышения эффективности физического воспитания в ВУЗах необходимо создавать условия, способствующие индивидуализации учебного процесса, разнообразию форм проведения учебных занятий. При этом следует уделять внимание не только физическому, но и нравственному развитию студентов.

Физическое воспитание должно быть направлено на формирование не только жизненно необходимых физических качеств, но и знаний о своем организме, средствах и методах воздействия на физическое развитие, сохранения и укрепления здоровья, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Библиографический список

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: Учебник. – М.: Гардарики, 2012. – 258 с.
2. Курасбедиани, З. В. Физическая культура как фактор формирования личности: Журнал «Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право», 2011. - № 4 С. 65-71.
3. Пашин, А. А. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни: Журнал «Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского», 2013. - № 24. С. 54-59.

Пермяков О. М., Ефремов Д. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ИХ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В данной работе были определены виды физкультурно-оздоровительных технологий, их содержание и влияние на организм студенческой молодежи, а также рассмотрены организационно-методические аспекты современных оздоровительных технологий в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, физическое развитие, студенты.

Permyakov O. M., Efremov D. V.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE TYPES OF PHYSICAL HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN HIGHER EDUCATION

Abstract. In this work, we determined the types of physical health-improving technologies, their content and influence on the organism of student young people, and considers the organizational-methodical aspects of modern health technologies in higher education.

Keywords: health technologies, and physical development of students.

В современное время обучение в высшем учебном заведении тесно связано с постоянно возрастающей напряженностью и интенсивностью учебного труда студентов, что предопределяет достаточно высокие требования к их состоянию здоровья, умственной и физической работоспособности. Низкий уровень физической подготовки и неудовлетворительное состояние здоровья большинства студентов высших учебных заведениях является одной из основных причин пропусков занятий по физической культуре, что приводит к значительному снижению качества знаний и осложняет освоение учебной программы. Поэтому среди средств обеспечения успешной учебной деятельности важное место занимают физкультурно-оздоровительные технологии [1].

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия, на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Такие технологии являются основными правилами использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [2].

Физическая культура является стержнем физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении и включает в себя различные физкультурно-оздоровительные технологии:

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Изотон – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными.

Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Аэробика (ритмическая гимнастика) – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Кондиционная гимнастика - система общеразвивающих упражнений, выполняемых без оборудования, то есть упражнения выполняются с отягощением веса собственного тела.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы [3].

Основная идея использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве студентов высших учебных заведений подразумевает системную организацию учебно-воспитательного процесса и повседневной деятельности студентов. При этом обязательным условием должно быть ежедневное обеспечение студентов двигательной активностью в объеме, необходимом для восполнения ее дефицита. Рациональное сочетание отдельных средств организации физкультурно-оздоровительной деятельности в совокупности способствует усилению одних средств организации другими, что значительно повышает восстановительный эффект, физическую и умственную работоспособность, тренированность организма и способствует укреплению здоровья студентов вуза. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в сочетании с диагностикой оценки уровня здоровья студентов, динамического наблюдения за изменением оцениваемых параметров, организации физкультурно-оздоровительной деятельности с привлечением специалистов различного профиля, будет способствовать воспитанию культуры здоровья студентов, формированию мотивации к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Библиографический список

1. Завьялов, А. И., Миндиашвили, Д. Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. Учебное пособие. – Красноярск: КГПУ, 2014. – 128 с.
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М., 2002.
3. Осипов, А. Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. Ю. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – №3. (21). – 119 с.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.