

может проанализировать моменты игры. Коммуникативный блок предполагает коммуникативную компетентность нашего болельщика, он может устанавливать контакты, легко общается на тему волейбола и не только, обладает информационной грамотностью, может участвовать в чатах и форумах, может вести страницы в соцсетях и на сайте клуба. Деятельно-активный блок предполагает участие в качестве болельщика на играх. Наш болельщик не только принимает участие во всевозможных акциях, флешмобах и челленджах, но и является их организатором. Общекультурный блок предполагает формирование такого уровня культуры болельщиков, что их присутствие на трибунах сделают игру интеллигентной, эстетичной, красивой.

Третий этап программы совпал с мероприятиями по предупреждению пандемии, поэтому программа «Болельщик-профессионал» не смогла быть реализована, как планировалось. Однако мы предполагаем, что социальная эффективность программы будет вполне измеримой и иметь значение как для спортивного клуба, так и для воспитанников спортивной школы.

В ходе исследования получены следующие результаты: проведен анализ литературы; уточнены понятия для однозначного понимания в рамках данной работы; разработана и обоснована программа «Болельщик-профессионал».

Результаты исследования могут быть интересны как в теоретическом плане, так и для практической реализации предложенной программы взаимодействия спортивной школы олимпийского резерва и спортивного клуба по формированию базы болельщиков.

Библиографический список

1. Лепёшкин, В.А. Оптимизация обучения волейболу / В.А. Лепшкин. Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. 2008. № 2. С. 17-24.
2. Лой Н. Болельщики и зрители в спорте высших достижений / Н. Лой. М.: Инфра-М, 2013 г. 320 с. Текст: непосредственный.
3. Литвин А. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте / А. Литвин. Текст: непосредственный // Маркетинг в России и за рубежом. 2006. №1. С. 65-71.

УДК 378.17

Пермяков О. М.

Permyakov O. M.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

Oleg_magic@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

USE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN ORDER TO IMPROVE THE HEALTH OF STUDENTS

Аннотация. В статье рассматривается роль физкультурно-оздоровительных технологий используемых на занятиях физической культурой с целью повышения уровня здоровья обучающихся. Представлены виды физкультурно-оздоровительных технологий.

Abstract. The article considers the role of physical culture and Wellness technologies used in physical education classes in order to improve the health of students. The types of physical culture and health technologies are presented.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическая культура, здоровье, обучающиеся.

Keywords: physical culture and health technologies, physical culture, health, students.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Студенческая молодежь, независимо от времени всегда была и остается одной из самых незащищенных категорий общества, испытывающая комплекс неблагоприятных организационно-педагогических и социально-гигиенических воздействий. Обучающиеся относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения. Большие объёмы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения в вузе с благоприятным воздействием на здоровье обучаемого [4, с. 3].

Сохранение психофизиологического здоровья обучающихся во многом зависит от форм и методов, применяемых в образовательном процессе.

Одной из главных задач системы образования является формирование у студенческой молодежи мотивации к сохранению и укреплению здоровья, поскольку состояние здоровья обучающихся следует рассматривать как один из показателей качества их подготовки. В связи с этим в образовательном процессе необходимо применение физкультурно-оздоровительных технологий [3, с. 223].

Физкультурно-оздоровительная технология рассматривается как способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры [1, с. 66].

Для эффективного использования физкультурно-оздоровительных технологий педагогу необходимо соблюдать основные принципы:

- принцип индивидуализации заключается в строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям организма занимающихся;
- принцип постепенности отражает систематическое повышение физической нагрузки и усложнение двигательных действий в процессе физического воспитания;
- принцип оздоровительной направленности предполагает подбор физических упражнений для всестороннего оздоровления организма занимающихся, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств;
- принцип сознательности и активности указывает, что максимального эффекта на занятиях можно достичь только при постоянном интересе обучающихся. Активность должна выражаться в потребности к систематическим занятиям физической культурой, физическому совершенствованию, умению использовать полученные знания в дальнейшей профессиональной деятельности.

Выбор тренирующих воздействий и их организация производится на основе знаний функциональных и адаптационных возможностей организма, а также моторной специфики конкретного вида двигательного действия.

В настоящее время на занятиях физической культурой в вузах используются различные физкультурно-оздоровительные технологии. К наиболее популярным относятся:

1. Стретчинг.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости. Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. В результате занятий стретчингом в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается работоспособность. Регулярные упражнения на растягивание не дают мышцам и суставам утратить свою подвижность и тем самым замедляют процесс старения. Несмотря на положительный эффект занятий стретчингом, у него есть и противопоказания. Строго противопоказаны занятия [2, с. 54]:

- при недавно перенесенных переломах, поскольку растягивание оказывает непосредственное воздействие не только на мышцы, но и на костную систему;

- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при гипертонии;
- при остеопорозе и артрозе.

2. Оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика – это гимнастика оздоровительной направленности, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различных по своему характеру, выполняемых преимущественно под музыку.

Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой на определенном уровне поддерживается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Различают несколько видов оздоровительной аэробики (памп-аэробика, слайд-аэробика, тераробика, футбол-аэробика), но наиболее эффективным видом является степ-аэробика. Занятия предполагают использование специальной степ-платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги, бег и прыжки классической аэробики. Занятия на степ-платформе позволяют укрепить мышцы бедер, ягодиц и голени [2, с. 38].

3. Пилатес.

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации людей после травм.

Пилатес представляет собой выполнение упражнений в медленном темпе, для проработки глубоко лежащих мышц. Результатом регулярных занятий пилатесом является оздоровление суставов, укрепление мышц, снятие напряжений, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.

4. Калланетика.

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, которые растягивают и сокращают все группы мышц. Упражнения выполняются в статическом положении и похожи на асаны йоги. Основной задачей калланетики является проработка мышц, которые не задействованы в нашей обычной жизни. Польза данного направления фитнеса заключается в укреплении мышечного каркаса без излишней нагрузки на суставы и сухожилия; улучшении осанки; нормализации обмена веществ в организме; борьбе с остеохондрозом.

Таким образом, использование физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой в вузе будет способствовать повышению уровня работоспособности, сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, а

также улучшению продуктивности освоения профессиональных знаний, умений и навыков.

Библиографический список:

1. *Бабичева, И. В.* Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И.В. Бабичева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2014. № 8. С. 65-67.
2. *Ивко, И. А.* Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / И.А. Ивко. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 154 с. Текст: непосредственный.
3. *Пермяков, О. М.* Адаптация обучающихся к образовательному процессу на занятиях физической культурой / К. Н. Бараковских Текст: непосредственный // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: сб. статей. – Тюмень, 2019. С. 223-226.
4. *Пермяков, О. М.* Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой: монография / О.М. Пермяков, Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 124 с. Текст: непосредственный.

УДК 159.923:796

Пермяков О. М., Косулина С. В.
Permyakov O. M., Kosulina S. V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

[*Oleg_magic@mail.ru*](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

[*Sofa_sofasofochka@mail.ru*](mailto:Sofa_sofasofochka@mail.ru)

РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
DEVELOPMENT OF SELF-ASSESSMENT AT YOUTH IN THE
PROCESS
OF PERFORMANCE OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация. В статье рассматривается роль занятий физической культурой в формировании адекватной самооценки личности. Проведено исследование с целью выявления уровня самооценки у обучающихся.

Abstract. The article discusses the role of physical education in the formation of an adequate personal self-esteem. A study was conducted to identify the level of self-esteem in students.

Ключевые слова: физическая культура, самооценка, самоконтроль, самоутверждение, обучающиеся.

Keywords: physical education, self-esteem, self-control, self-affirmation, students.

В современном мире наиболее важными потребностями человека, являются потребности в самоутверждении, в самопознании, в стремлении найти своё место в жизни, так как он постоянно подвергается