

Современные учебные заведения занимаются статистической обработкой связанной со здоровьем студентов. Полученные данные подвергаются анализу и методической разработки. Появляется возможность делить студентов на группы, учитывая факторы риска, особенно генетические и биологические.

Факторы риска, связанные с общественными нарушениями режимов, правил и норм поведения, легче предотвратить. Пропаганда здорового образа жизни, государственная политика, направленная на поддержку спортивных программ; не должны остаться незамеченными для населения. Современная молодежь, зная о риске для собственного здоровья, может выбрать для себя другую, благополучную жизнь.

*Библиографический список*

1. Новиков Ю.В. Экология, окружающая среда и человек. – М.: ФАИР-Пресс, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001.

**Бабич О.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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 общества, настроение людей.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что 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.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям [1].

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 медицинской науки. 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 се-

бя 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. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изогон, стретчинг, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности [2].

Мы рассмотрим одно из направлений физкультурно оздоровительных технологий, как фитбол-аэробика.

На сегодняшний день существует много разновидностей аэробики. Людей привлекает в ней эффективность и доступность. Всего существует около 200 программ оздоровительного вида по аэробике. За счет огромного диапазона упражнений и опытного руководства инструктора аэробика воздействует на человека не только в оздоровительных целях, но и способствует развитию личности. Одно из самых популярных направлений - это фитбол-аэробика. Понятие «фитбол» складывается из двух составляющих – «фит» – оздоровление и «бол» – мяч. Главный снаряд для занятий – это гимнастический мяч – простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи. Гимнастика на большом цветном шаре – швейцарское изобретение.

Когда-то этот вид аэробики воспринимали как экзотику, а сейчас это самый популярный вид. И это вполне обоснованно. Во-первых, этот вид аэробики достаточно прост в освоении, а во-вторых, фитбол-аэробика не имеет особых противопоказаний. Упражнения фитбол-аэробикой способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развитию координации движения и функции равновесия. А также активации моторно-висцеральных рефлексов и положительно образом влияет на обмен веществ в организме.

При выполнении упражнений мяч издаёт вибрацию и амортизационные функции, которые улучшают кровообращение, обмен веществ и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках, что благотворно влияет на разгрузку позвоночного столба, мобилизацию его отделов и коррекцию кифозов и лордозов. Благодаря комплексам упражнений можно:

- развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата;
- сформировать осанку;
- увеличить гибкость и подвижность в суставах;
- развить ловкость и координацию движений;
- укрепить мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза, ног и свода стоп.

Упражнения верхом на мяче подходят людям, страдающим остеохондрозом, сколиозом, невралгией, астено-невротическим синдромом и другими заболеваниями.

За счет нагрузки на группы мышц развивается гибкость, улучшается координация движений. Занятия также подходят пожилым людям и беременным. Людям, страдающим лишним весом, варикозным расширением вен, артрозом и остеохондрозом.

Фитбол-аэробика является практически единственным видом аэробики, в котором при выполнении упражнения задействованы анализаторы: вестибулярный, двигательный, тактильный и зрительный.

### *Библиографический список*

1. Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/607176/> (дата обращения 03.11.2013 г.).
2. Что такое фитбол-аэробика? [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.tvoytrenner.com/aerobika/fitbol.php> (дата обращения 11.10.2013 г.).

**Бабич О.В., Коваленко Е.О.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Дошкольное образовательное учреждение № 28, Екатеринбург, Россия

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

И что, как не мяч, может способствовать двигательной активности детей? Без сомнения, для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки ребёнка.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Это многократно подтверждено современными научными данными: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

В ходе проведенного нами предварительного исследования выявлен лишь поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним. Также многими исследованиями подтверждается недостаточность двигательной активности у детей дошкольного возраста

В нашем детском саду функционирует спортивно-оздоровительная секция «Веселый мяч», где идет обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивной игры в волейбол.

Игра воспитывает командный дух, ведь каждый член команды знает, что общий результат зависит и от его действий. В волейбольной команде у каждого игрока есть специализация: кто-то подает, кто-то блокирует удар соперника, кто-то его принимает, кто-то подстраховывает, кто-то бьет сам. В то же время члены команды периодически меняются местами, то есть они должны уметь неплохо делать все перечисленное, быть взаимосвязанными. Ситуация в игре быстро меняется, значит, члены команды должны доверять друг другу и понимать товарища без слов, быстро принимать решения.