

тот факт, что учебные занятия по физической культуре в вузе – это не только активный отдых, психологическая разгрузка, оздоровление, спортивная подготовка, как их иногда представляют, но и система приобретения жизненно необходимых качеств, умений, навыков.

Учебный процесс по физической культуре – это разностороннее образование и воспитание студенческой молодежи, которому свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, преобразующие, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности студента.

В отличие от многих дисциплин, физическая культура предоставляет студенту возможность сделать самостоятельный выбор для занятий внеурочной физкультурно-спортивной деятельностью. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию учения, социальную активность и ответственность, способствует улучшению психофизической подготовленности учащегося.

На занятиях по физической культуре создаются условия для реализации студентом себя как личности, закладывается основа для многоплановых видов деятельности и поведения, приобретаются различные умения и навыки. Используя на занятиях по физическому воспитанию разнообразные методы обучения, преподаватель комплексно решает задачи обучения, воспитания и развития личности студента.

Таким образом, в вузе физическая культура представляет собой неотъемлемую часть формирования общей и профессиональной культуры современного специалиста. Она является обязательной для всех специальностей и обеспечивает профилированную физическую подготовленность, выступает средством формирования и компонентом целостного развития личности, направленного на развитие духовных и физических сил и способностей, будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Физическая культура в вузе готовит студентов к будущей профессиональной деятельности, воздействует на социальный фактор, определяющий работоспособность и здоровье человека. Высокий уровень сформированности профессионально значимых качеств и психофизическая готовность к качественному выполнению профессиональной деятельности создает фундамент для прогрессивного профессионального развития и стабильного социально-экономического положения на протяжении всей жизни. Все это определяет социальный компонент здоровья будущего специалиста.

Анисимова П.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ НОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

В современных условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из ведущих факторов развития общества становится фактор здоровья. Здоровье человека отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности жизни. Оно является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в России, 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.

В современных условиях широкое применение получили новые здоровьесберегающие технологии: стретчинг, изотон, степ-аэробика, фитбол-аэробика и др.

Применение инновационных здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в вузе вызовет интерес у студентов к занятиям и укрепит их здоровье. Остановимся более подробно на каждой из выше перечисленных технологий.

Стретчинг – комплекс упражнений, предназначенный для эластичности мышц, гибкости и подвижности суставов. У стретчинга есть много плюсов: благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными; суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость; лучшая профилактика против отложения солей; сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня; возможность заниматься самостоятельно, в домашних условиях, в удобное время.

Изотон – оздоровительная система, объединяющая в единое целое определенный вид физической тренировки: специальная система статодинамических, статических и динамических силовых упражнений; стретчинга; аэробной тренировки (дыхательной гимнастики); средств физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна); гигиенических (очищающих и закаливающих) мероприятий, организация рационального и целесообразного питания с целью улучшения здоровья, внешнего вида, профилактики заболеваний сердечнососудистой системы. Центральное место в системе занимает изотоническая стато-динамическая тренировка, отличающая изотон от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность. Изотон могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и всей семьей.

Степ-аэробика – особенностью ее является использование специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее, через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать ее высоту, вследствие чего повышается либо понижается физическая нагрузка. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит хореография базовой аэробики, а также включение различных танцевальных стилей аэробики и других смешанных видов.

Фитбол-аэробика – вид аэробики с использованием специальных пластиковых мячей диаметром от 55 до 70 см. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник. Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой – увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча. Другая область воздействия – вестибулярный аппарат. Занятия на мячах развивают чувство равновесия.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, развитие его саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственно-

сти за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. При этом одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Ахтарова А.Д., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ДОПИНГ КАК ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД ДЛЯ СПОРТСМЕНА

Современный спорт требует максимальных физических и психических напряжений. Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок находится на пределе физиологических возможностей организма. При этом витаминная и пищевая неполноценность продуктов питания, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, частым переездам и смене геоклиматических условий диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности.

Впервые смертельный случай от применения допинга был зафиксирован в 1886 году, когда английский велогонщик скончался от употребления чрезмерной дозы кокаина с героином. В XX веке допинг получил широкое распространение в спортивной среде.

И сегодня существует мнение, что допинг – это фармакологические препараты, повышающие результативность спортсменов, позволяющие поддерживать высокую работоспособность. Вещества, поднимающие на короткое время активность нервной, эндокринной систем, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия мышечных нагрузок.

Осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в практике спортивной медицины, и в то же время, зная о ужасающих последствиях неконтролируемого, неквалифицированного приема, допинг привлекает спортсменов как запретный плод.

Допинг имеет широкую видовую разновидность: стимулирующие средства, обезболивающие, диуретики, пептидные гормоны.

К стимулирующей группе можно отнести амфетамин, кофеин, эфедрин. Такие вещества повышают кровяное давление, вызывают психические расстройства, провоцируют зависимость.

Обезболивающие средства снижают чувствительный порог, и даже серьезная травма не причиняет беспокойства, наступает временное состояние аффекта. Спортсмен перестает реагировать на любой раздражитель, и лишь после обнаруживается защемление вен, перелом костей, которые могут привести к летальному исходу.

Широко известной группой допинговых средств являются анаболики и стероиды. Они синтезируют тестостерон (мужской половой гормон), происходит усвоение белка, ускоренное наращивание мышечной массы, приобретение спортивной атлетической фигуры. Молодые люди наиболее часто принимают такой вид допинга, считая, что быстрее приобретут атлетическую фигуру. Как правило, прием данных препаратов начинается без консультации специалистов, по совету друзей, зачастую скрывая свои действия от близких. Тем самым подвергая свое здоровье и жизнь опасности. Продолжительный прием этих препаратов приводит к психическим расстройствам, печеночной недостаточности, развитию новообразований в печени и