

Подкорытов К.А., Комлева С.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОСТИ

*Аннотация.* Оздоровительная физическая культура является частью общей физической культуры ее основная цель - укрепление здоровья, поддержка высокой работоспособности, восстановления нарушенных функций. В статье показана важность современных технологий в физкультурно-оздоровительной сфере. Рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии, которые наиболее рациональны и полезны в использовании с молодежью. Раскрывается проблематика внедрения в рамках системы физического воспитания современных физкультурно-оздоровительных технологий.

*Ключевые слова:* физкультура, физкультурно-оздоровительная технология, молодое поколение, физическое воспитание, здоровье, человек.

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, активности, успеха и лет жизни. Из-за этого в наше время желание и интерес заниматься физической культурой возрастает с каждым годом все больше и больше, поэтому физическая культура становится приоритетом в жизни человека.

Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физической культуры, 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. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней и доступны всем практически здоровым людям.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в наше время интенсивно развиваются.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физического здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний с помощью средств физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, которые считаются необходимыми для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Материалы исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического наблюдения по использованию

физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности преподавателя, а также собственное мнение по данной теме. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического наблюдения.

Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, которая разрабатывает и совершенствует основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса. Под инновациями в данной области следует понимать только какое-то либо современное оборудование, тренажёры, но уместны и методики в преподавании, новые виды-формы занятий, технология проведения занятий.

Поставленная проблема в статье является актуальной. Это, связано, с тем, что сегодняшний мир не стоит на месте и постоянно развивается, постоянно подвергается каким-то изменениям. И наш мир не может оставаться в одном состоянии, нужно постоянное движение вперед. Говоря другими словами, каждая отрасль требует современных подходов и инновационных технологий. Отрасль физкультурно-оздоровительных технологий постоянно развивается и совершенствуется в настоящее время, и эта хорошая возможность показать свои способности молодым специалистам. Также, появление инновации в физкультурно-оздоровительных технологиях имеют положительную характеристику в нашем образе жизни, эмоциях и жизненных установках.

Сегодня достижение целей и задач, поставленных в физкультурно-оздоровительной сфере, не всегда является результатом специалистов, преподавателей и так далее. Решение этих целей и задач также ложится на новые технологии, также реализует физкультурно-оздоровительную деятельность в разных её формах.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой динамично развивающуюся педагогическую научно-теоретическую и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, которая имеет концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты, состоящая из «основного и обеспечивающего уровня» структурных модулей, и предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психологического состояния, профилактики болезней и преждевременного старения, а также приобретения навыков здорового образа жизни у занимающихся.

В настоящее время выделяют следующие физкультурно-оздоровительные технологии: атлетическая гимнастика, фитнес, аэробика, ритмическая гимнастика, степ аэробика, изотон, стретчинг, шейпинг, кроссфит, йога. Все эти технологии разнообразны по оздоровительной сути и практической направленности. Но все они помогают в восстановлении, сохранении и развитии здоровья человека.

В заключение стоит сказать, что мир развивается, появляются новые технологии. Именно такие технологии помогают намного быстрее и проще решать поставленные цели и задачи физкультурно-оздоровительной сферы. В наше время

технологии помогают восстановиться человеку после травм за более краткие сроки, чем это было до их появления.

*Библиографический список:*

1. Мухаметов А. М. Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. - 2020, №4-2 (82). [Электронный ресурс] : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury>
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2020. 246 с
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И. А. Ивко. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. - 152 с.

Подоксенова А.К., Мягкоступова Т.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

#### СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Аннотация.* Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывают студенты во время обучения в вузе, приводит к тому, что с каждым годом увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, физическая работоспособность, педагогические условия.

Особую актуальность в наше время приобретает проблема физического воспитания студентов. От физического и психологического самочувствия значительно зависит трудоспособность студентов, как будущих профессионалов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в нашу страну.

Физическая культура представляет особую значимость в роли профессиональной деятельности бакалавра и магистранта, так как их работа сопряжена с существенным усилием внимательности, зрения, активной умственной работы и небольшой физической активности.

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает подверженность болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Существует множество правдоподобных объяснений этого всплеска, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль.

Опираясь на базу исследования в диссертации «формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе» Власова Е.А., статистика вовлечения молодежи России в занятия физической культурой и спортом на сегодняшний день показывает, что в нашей стране регулярные занятия спортом отмечают 30 % молодежи. Недостаточно эффективно занимаются спортом 58 % опрошенных, а 13 % не занимаются никогда. То есть, все же можно сделать вывод о том, что практически половина молодежи страны