

Аглуллина Ю.Х., Комлева С.В.
Российский государственный
профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург,
Свердловская область, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, благополучия, творческих успехов, трудовой активности и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучие стран, влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. Во всех странах мира, в том числе и в России расширяются знания о современной физкультурно-оздоровительной технологии.

Ключевые слова. Здоровье, изотон, физкультурно-оздоровительные технологии.

Даже смотря на сколько сложна экономическая ситуация в нашей стране, интерес к занятиям физической культуре остается на высоте. Физическая культура, здоровье человека связана с уровнем его двигательной активности и его здоровым образом жизни. Оздоровительная физическая культура – произошла от понятия физическая культура. Она использует все формы, методы и средства, которые укрепляют и сохраняют здоровье. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят задачи каких-либо достижений или лечения болезни.

В оздоровительной физической культуре можно выделить три аспекта:

- деятельностный;
- предметно-ценностный;
- результативный.

Рассмотрев понятия и термины (физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система), мы можем сказать, что способ реализации деятельности, направленный на достижение, поддержание, на снижение риска и оздоровления физической культуры, – это все основные правила, знания и умения для необходимой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта, а разрабатываются в медицинской и валеопедагогической науках. Любая технология включает в себя цели и задачи оздоровления, так же она включает определение здоровья, тестирование и способы и приемы здоровьесбережения.

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

Рассмотрим подробнее упражнения по системе изотон. ИЗОТОН – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры,

разработанная российскими учеными. Занятия ИЗОТОН-программами, как и любой другой подобной системой, имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, "физического здоровья", внешнего вида (форм тела, состава тела), социальной, бытовой и трудовой активности мужчин и женщин широкого возрастного диапазона.

Изотон обычно используется для решения двух задач:

Быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психо-эмоционального состояния и т.п.

Поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Изотон как система включает:

комбинацию видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);

средства психологической коррекции (релаксация, настрой);

средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.);

гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;

организацию рационального питания.

методы контроля физического развития и функционального состояния.

Центральное место в системе занимает изотоническая (стато-динамическая) тренировка, отличающая Изотон от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность.

Основные компоненты системы Изотон:

Тестирование

Физическая тренировка

Система питания

Внетренировочные компоненты изотона

Изотон могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и в группе.

В качестве иллюстрации приведем упражнения ИЗОТОН:

Упражнение 1: Стоя, руки на поясе – медленные вращения плечами вперед и назад с максимальной амплитудой. Мышцы «воротниковой» зоны напряжены и не расслабляются.

Упражнение 2: Стоя, руки вытянуты вверх, ладонь одной руки с усилием прижата к тыльной стороне другой руки. Спина прямая, грудь вперед, лопатки сомкнуты. Не снижая напряжения, прижимая кистей между собой, медленно опускаем руки вниз за голову как можно ниже к области между лопатками, кисти могут поворачиваться вниз. Затем также медленно и с усилием поднимаем руки в И.П. Мышцы не расслабляются. Голову не наклонять. Продолжаем до утомления.

Упражнение 3: Стоя, руки за головой в области шеи упираются одна в другую растопыренными пальцами. Медленно переводим руки вправо и влево за головой, не

снижая давления пальцев друг на друга и без поворота туловища. Стоим прямо, смотрим вперед.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Поэтому нужно рационально двигаться, играть, заниматься гимнастикой, а также под руководством специалистов осваивать технику различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровье сберегающих и здоровье воссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что 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.

Библиографический список

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.

Аникина И.В., Предеина О.А.
МАДОУ детский сад № 48,
г. Екатеринбург,
Свердловская область, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья детей эффективно осуществлять в сотрудничестве ДОУ и семьи. Система оздоровления и физического развития детей в детском саду и семье включает организацию рационального двигательного режима, валеологическое воспитание, закаливание, досуговую деятельность, создание здоровьесберегающей среды для самостоятельной двигательной активности и оздоровительных игр.

Ключевые слова: оздоровление, физическое развитие, двигательная активность, закаливание, здоровьесберегающая среда.

В последние годы заметно увеличилось число детей, поступающих в детский сад с ослабленным физическим здоровьем, поэтому именно в дошкольных учреждениях необходимо начинать совместную работу семьи и детского сада по сохранению и укреплению здоровья детей.