

2. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.

Кучумов Д.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. 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.

Цель данной работы - расширить знания о современных физкультурно-оздоровительных технологиях. Итак, давайте рассмотрим основные технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

«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.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система. 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 себя 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, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Назначение и сущность стретчинга.

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Специалисты считают, что 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 дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

Несколько правил при занятии стретчингом:

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.

Стретчинг, пример упражнений.

Упражнение 1: Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

Упражнение 2: Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

Упражнение 3: Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Кучумов Д.В., Строшкова Н.Т

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА «ИЗОТОН» - КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: система «Изотон» - это система, способствующая повышению уровня физической подготовленности в сочетании с правилами рационального питания и психоэмоциональной разгрузкой.

Ключевые слова: система упражнений «Изотон», структура занятий, тренировочный и оздоровительный эффект.

Современную систему «Изотон» предложил Селуянов Виктор Николаевич в 1992 году. Такое название система получила благодаря использованию физических упражнений, которые называются изотоническими, при выполнении данных упражнений мышцы постоянно напряжены, что способствует увеличению мышечной массы в организме.

Комплексность же данного метода состоит в том, что в его систему входят не только физические упражнения, но и средства психологической коррекции, комбинация различных видов физической тренировки, такие как: собственно-изотоническая, стретчинг, аэробная дыхательная[1]. Система занятий «Изотон» предусматривает также организацию рационального питания. Следовательно, использовать данный вид оздоровительной системы, как рекомендуют специалисты можно занимающимся с различным уровнем подготовленности.

Сегодня система «Изотон» имеет ряд направлений, таких как: isoton Intro, isoton Base Level, isoton, isoton Power Stretch, isoton Minus FAT, isoton ISO Health, Stretch Relax, оздоровительная программа «Здоровье спины» (программа состоит из трех со-