

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. По статистике, количество людей, имеющих заболевания органов дыхания, растет с каждым годом. Немаловажную роль в формировании здоровья играет образ жизни. Оздоровительная физическая культура имеет большое значение в профилактике заболеваний студентов. Существуют различные традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики и технологии, которые способствуют развитию работоспособности человека, укреплению различных систем организма.

*Ключевые слова.* Здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура, профилактика заболеваний.

В современном обществе каждый взрослый человек понимает, насколько важно заботиться о своем здоровье, т.к. при хорошем самочувствии легче добиться успеха в профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества [1].

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья молодых людей студенческого возраста не теряет своей актуальности. Например, в Свердловской области по данным Свердловскстата, с 2012 по 2016 год численность людей, имеющих заболевания органов дыхания, возросла с 1293,3 тыс.человек до 1411,2 тыс.человек, что составляет около 9%. Из них число заболевших острыми инфекциями верхних дыхательных путей и гриппом за данный промежуток времени увеличилось с 932,5 тыс.человек до 1054,7 тыс.человек и с 39 тыс.человек до 1704 тыс.человек соответственно, что составляет 13% и 4296%. [6].

Замечено, что студенты более подвержены подобным заболеваниям и этому свидетельствует ряд причин:

— учебные нагрузки: как правило, из-за большого объема учебного материала наблюдается переутомление, стресс, особенно в период сессии;

— отсутствие родительского контроля: ведя самостоятельную жизнь, студент не следит за своим питанием, не соблюдает режим сна, одевается не по погоде (что может вызвать переохлаждение);

— самолечение: не обращаясь к медицинскому работнику и проводя лечение самостоятельно, студент ухудшает собственное здоровье и переводит обычную простуду в хроническое заболевание.

Чтобы предотвратить развитие болезней, необходимо следовать основным аспектам здорового образа жизни:

- двигательная активность,
- личная гигиена,
- режим труда и отдыха,
- неприятие вредных привычек,
- рациональное питание,
- сексуальная культура,

- экологически грамотное поведение,
- профилактическое мышление [3].

К способам поддержания здоровья также относят своевременное проведение медицинских обследований. Т.к. они позволяют своевременно выявлять отклонения работы его организма от нормы [2].

Рассматривая двигательную активность как способ поддержания здоровья, можно сказать, что наиболее эффективным средством будет являться оздоровительная физическая культура.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [4].

Оздоровительная физическая культура, в свою очередь, подразделяется на традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики и технологии.

Видами традиционных оздоровительных методик и технологий являются:

— Атлетическая гимнастика - это специальная система упражнений с отягощениями для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методической основой занятий атлетической гимнастики с оздоровительной целью является многократное повторение упражнений с малым весом.

— Аэробика - это система упражнений для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью циклических видов спорта: ходьбы, бега, плавания, гребли, велосипеда. Показатель эффективности занятий аэробикой – способность человека усваивать определенное количество кислорода в единицу времени.

— Аквааэробика - это система физических упражнений под музыку, выполняемых в воде. Она сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких.

— Калланетика - это программа для женщин из 30 упражнений, которые выполняются в изометрическом режиме и вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп.

— Акваджоггинг - это бег в воде в специальном жилете. Упражнения направлены на тренировку координации движений, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

— Велоаэробика - это занятия на велотренажерах, которые проходят в группах, под аккомпанемент энергичной музыки и под руководством тренера. Данный вид нагрузки способствует развитию выносливости, тренирует сердце и сосуды, формирует и укрепляет мышцы ног, сжигает жир.

— Пилатес - это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту [4].

Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии, связанные с двигательной активностью:

— Ушу - это традиционный китайский вид спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия.

— Цигун - это психофизическая система упражнений, способ укрепления здоровья посредством применения силы «ци», т. е. живительной силы духа.

— Тайцзи – это китайская гимнастика, в которой сочетаются гимнастические движения с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями [5].

К нетрадиционным оздоровительным методикам и технологиям также относят:

— оздоровительные методики с закаливающим воздействием: их сущность заключается в воздействии на организм охлаждения, высокой температуры, солнечного света или искусственного ультрафиолетового излучения, в результате которого происходит оздоровление организма. Для этого используют воздушные ванны, холодные умывания, обтирания, обливания.

— ароматерапия: оздоровление методом ароматерапии происходит с помощью введения в организм натуральных эфирных масел через дыхательные пути (вдыхание, ингаляции) и через кожу (с применением массажа, ванн или компрессов). Эфирные масла используются в виде ненасыщенных паров в контролируемых концентрациях, безвредных для организма. Подбор эфирных масел или их композиций проводится индивидуально фито- или ароматерапевтом.

— дыхательная гимнастика: при такой гимнастике умеренно активизируются вентиляция легких, газообмен, совершенствуется работа мозговых центров дыхания, способствует повышению нагрузки на дыхательные мышцы (так как скелетные мышцы, участвующие в выполнении специальных упражнений, не только не оказывают им помощи, но и создают дополнительное сопротивление).

— релаксационная гимнастика: позволяет достигнуть снижение тонуса скелетной мускулатуры волевыми усилиями в удобной позе. При релаксации отсутствуют нервные сигналы и мышцы всех органов находятся в полном покое. Релаксация способствует саморегуляции всех систем организма. Мышечная расслабленность снимает эмоциональную напряженность и готовит нервную систему к покою, а психику к умиротворению [5].

По данным некоторых исследований, студенты, активно занимающиеся двигательной деятельностью, больше удовлетворены своим состоянием здоровья, чем те, кто не отдает предпочтение этому времяпрепровождению [1].

Действительно, здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания, хотя все они отражают те или иные его стороны [1]. Только комплексное использование вышеперечисленного с физическими нагрузками дает лучший эффект для сохранения здоровья.

#### *Библиографический список:*

1. Букин, В.П., Егоров, А.Н., Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки - 2011. - №2 (18). - С. 105-113.

2. Калужский, А.Д. Аналитический инструмент поддержания здоровья человека / А.Д. Калужский // Врач и информационные технологии - 2012. - №1. - С. 24-30.

3. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение. - 2004. - №1. - С. 136-138.

4. Милёхин И.А. Современные оздоровительные методики и системы // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(13).

5. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.

6. Управление Федеральной службы государственной статистики по Свердловской области и Курганской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sverdl.gks.ru>

Костромина Е.А., Хозяинова Т.К.  
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

## ИЗУЧЕНИЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА

*Аннотация.* В настоящее время полным ходом развивается рынок фитнес-услуг. Но с ростом спроса возрастает и количество разнообразных фитнес-клубов, с предоставляемыми фитнес-услугами. Чтобы не дать конкурентам выиграть в этой борьбе, предприятия должны иметь не только тактику, но и стратегию, которая, в свою очередь, разрабатывает и реализует действия, ведущие к долгосрочному превышению уровня результативности деятельности фирмы над уровнем конкурентов.

*Ключевые слова:* изучение, стратегия, фитнес-клуб.

Стратегическое планирование обеспечивает основу для всех управленческих решений и представляет собой процесс выбора целей организации и путей их достижения.

Процесс стратегического планирования и его реализация осуществляется в рамках пяти главных этапов, которыми являются: 1) анализ внешней и внутренней среды организации; 2) определение миссии и целей организации; 3) выбор стратегии; 4) реализация стратегии; 5) оценка и контроль выполнения.

Анализ среды является начальным этапом в менеджменте. На этом этапе выявляют сильные и слабые стороны организации (Арутюнова Д.В., 2010). Оценка внешней среды направлена на выявление возможностей и угроз, а также на анализ конкурентной ситуации в данной отрасли. Внутренняя среда, в большинстве случаев, рассматривается по маркетингу, финансам и учету, персоналу и организации управления. Учитывая все это, далее формируются миссия и цели организации. Миссия отражает главную задачу предприятия, т.е. она четко выраженная причина существования организации. Опираясь на миссию, ставятся цели. Они должны быть достижимыми, конкретными и измеримыми. Затем идет выбор стратегии организации. Осуществление этого этапа заключается в выявлении возможных вариантов построения стратегии. Позже в конечном варианте происходит выбор наилучшей стратегии. После всего этого, когда стратегия организации определена, происходит процесс реализации стратегии. Это значит, что все обдуманное превращается в действия. Заключительным этапом процесса разработки стратегии является этап оценки и контроля (Петров А.Н., 2010). Главной задачей стратегического контроля является понимание того, приведет ли реализация стратегии к достижению поставленных целей.

Для успешного развития фитнес-клуба важны параметры такие как: сетевые и несетевые фитнес-заведения города, ценовые сегменты в соответствии со средней стоимостью годовой карты, конкретная характеристика деятельности фитнес клуба, полезная площадь фитнес-центра (кв. м), численность штатного фитнес-персонала (Казанцева Е., 2011).