

Иващенко Анна Сергеевна

студентка

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в данной статье проанализирована проблема физического воспитания. Авторами также рассмотрено понятие «физкультурно-оздоровительная технология».

Ключевые слова: здоровье, состояние здоровья, физическая активность, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная технология.

Здоровье – самая важная составляющая благополучной жизнедеятельности человека, его трудовой деятельности, умственного развития, творческих проявлений и любой другой активности. Кроме того, что оно отражает состояние отдельно взятого человека, его эмоциональный баланс и настроение, можно говорить о таких глобальных вещах, как здоровье нации, развитие экономики, культуры, образования страны и о многом другом. Здоровье зависит от многих факторов: благосостояние и обеспеченность государства, доступность здравоохранительных функций, развитость науки и культуры общества, социально-экономическое благополучие, экология, правильность питания, образ жизни и самое главное, что делает человека здоровым – это уровень физической активности человека.

На данный момент стало популярным вести здоровый образ жизни, заниматься спортом; успехом пользуются люди выносливые, трудоспособные, которые могут обеспечить высокий уровень благосостояния для себя и близких. Если

взять период 2000-х годов, можно отметить упадок уровня здоровья различных возрастных групп населения – это связано, в первую очередь, с последствиями политического переустройства страны, тяжелым экономическим кризисом, когда основной целью было прокормить себя и семью. Исходя из этого, нельзя сказать, что здоровье – только физический показатель, так как на него влияет и нравственные, психологические, социальные и другие факторы. Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) – здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующаяся система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида; психический – состояние человека, включающее в себя нормальное социальное, поведенческое и моральное состояние.

Оздоровительная физическая культура

Движение в роли биологической необходимости организма человека, выступает одним из необходимых регуляторов и стимуляторов жизнедеятельности, без которого она не возможна. В процессе физических упражнений происходит тесное взаимодействие нервных клеток с задействованными мышцами, органами и обменом веществ, что в целом дает положительны эффект. Оздоровления можно достичь в случае регулярной и систематической активности. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Физическая активность и ее оздоровительная функции определяют состояние человека на протяжении всей его жизни. Так как с развитием компьютерных технологий повсеместно возрастает гиподинамия, развитие оздоровительных технологий и различных форм физического развития становится всё более значимой. Занятия спортом, организованные должным образом влияют на физическое, социальное и психоэмоциональное здоровье человека. Формирование личностных качеств и психофизической готовности в некоторой степени зависит от процесса тренировочных занятий. Ряд специалистов (Н.М. Амосов,

И.В. Муравов, 1985; Е.А. Пирогова с соавт., 1986; Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2007 и др.) выделяют определенную базовую методологию занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений. Из чего мы понимает, что физкультурно-оздоровительные технологии – способ осуществления последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, формирования и укрепления здоровья занимающихся процессов.

Как род деятельности оздоровительная физкультура выступает в роли двигательной активности, организованной по определенным правилам, а также как деятельность, направленная на соблюдения ЗОЖ. Существует три основных аспекта оздоровительной культуры: деятельный, предметно-ценостный и результивативный. Основной задачей считается общее оздоровление, повышение иммунитета и сопротивления организма неблагоприятным факторам внешней среды, предупреждение заболеваний, тренировка выносливости и т. д. Т.е. физическая культура не ставит перед собой целью спортивные или иные достижения, она направлена на процесс оздоровления организма.

Существует комплекс функций, выполняемых оздоровительно физической культурой:

1. Образовательная (приобретение знаний о методологии способах ведения ЗОЖ, формирование представления о физической культуре).
2. Оздоровительная (использование средств оздоровительной физической культуры для поддержания здоровья с учетом возрастных, половых, профессиональных и др. факторов).
3. Воспитательная (формирование сильных личностных качеств в людях, с целью сохранения благоприятного климата в обществе, а также приобщение к необходимости соблюдения правил ЗОЖ).

4. Рекреативная (использование средств оздоровительной физической культуры для проведения полноценного физического отдыха).

Физкультурно-оздоровительные технологии

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. Они выступают как основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии – достижение учёных и медиков. 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.

Иначе говоря, физкультурно-оздоровительные технологии – деятельность, представляющая базу, на которой строится вся оздоровительная индустрия. Существует широкий спектр направлений, по которым могут быть реализованы физкультурно-оздоровительные технологии, такие как: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание и прочие виды деятельности, которые используются в качестве досуговых занятий.

Выводы

Организм и его функциональное состояние в большой мере подвержены влиянию внешних факторов, действие которых не ограничено самим моментом столкновения организма с ними, а имеющих дальнейшие последствии. Поэтому организм вынужден постоянно адаптироваться под условия внешней среды. В случае хорошего физического воспитания, адаптация будет проходить наименее болезненно, а во многих случаях вовсе незаметно. Всё это связано с тем, что

регулярная физическая активность обладает рядом весомых положительных черт: улучшение сердечно-сосудистой системы, повышение общего тонуса организма, улучшение иммунитета к внешним и внутренним вирусам, развитие опорно-двигательного аппарата и др. Образовательная область «физическая культура» предназначена сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2012.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. – М.: Сфера, 2003.
4. Фурманов А.Г. Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры. – М.: Логос, 2003.