

*Мазжухина Юлия Юрьевна
преподаватель физической культуры
ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России, колледж
Омская область, г.Омск*

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОЛЛЕДЖЕ ОмГМУ

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современный колледж требует от студентов значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья студентов. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте 16-20 лет. Количество здоровых детей всего около 3%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. За годы обучения в колледже возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы студентов с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала. [1, стр.173]

Физическое воспитание – неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в колледже служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке студентов к жизни. В современном колледже отличительной и главной особенностью дисциплины «Физическая культура» должен стать приоритет здоровья. Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа преподавателя и самого студента над укреплением своего здоровья. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого студента и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятие не только для мышц, но и для мозга.[2,3]

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья студентов. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной и профессиональной жизни.[12,13]

Фитнес-технологии — это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и

поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры. [7,8,9,10]

В начале обучения можно применять различные комплексы ритмической гимнастики, танцевальные занятия, сюжетно-игровые занятия. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние студентов. Комплексы ритмической гимнастики должны содержать упражнения, которые помогли бы решать задачи каждой части занятия:

- вводная часть – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок. [6,11,12,13]

В занятиях физической культуры для обучающихся старших курсов можно использовать:

- танцевальные занятия, в которых разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей. Включение в занятия элементов восточного танца можно широко применять для занятий со студентами, которые имеют ограничения по здоровью;
- степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Однако, для проведения занятий этого вида необходимо наличие специальных степ-платформ.;
- силовые классы достаточно популярны у старшекурсников, так как они позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;
- занятия с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник. [4,5,6]

На занятиях оздоровительной аэробики студенты учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить

и относиться к занятиям творчески. Оздоровительную аэробику можно широко использовать в секционной и внеурочной работе, при проведении праздников и мероприятий.[2,4,7]

Фитнес обладает значительными адаптационными и интегративными возможностями, имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование студентов колледжа.[2.11]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вид и видообразование. Анализ новых взглядов и тенденций: — Санкт-Петербург, Зоологический институт РАН, 2009 г.- 304 с.
2. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно- воспитательный процесс школьников [Текст] / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире (II): материалы междунар. заоч. науч. конф. (г.Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.
3. Классический русский массаж за 15 дней: В. О. Огуй — Санкт- Петербург, ИКЦ "МарТ", 2004 г.- 208 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003. – 303 с.
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
8. Спорт и движение: Энди Стил — Санкт-Петербург, Арт-Родник, 2008 г.- 176 с.
9. Стретчинг для здоровья суставов: Фан Чжиюн — Москва, 2004 г.- 224 с.
10. Фит-йога. 15 минут в день: Синтия Вейдер — Москва, Феникс, Не- оглори, 2009 г.- 64 с.
11. Фитнес для мозга, или как стать умнее: Дэниел Дж. Эймен — Санкт- Петербург, АСТ, 2010 г.- 416 с.
12. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
13. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.