

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕКРЕАЦИИ

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. Алексеева О.В., Марущак Н.В., Алексеев Ю.В. **Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.** В статье рассмотрены различные современные оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании обучающихся. Данные оздоровительные технологии используют все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, а также формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Существуют различные направления в физкультурно-оздоровительных технологиях, например: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг. В данной статье уделяется внимание такой физкультурно-оздоровительной технологии как аэробика, кроме этого, раскрывается сущность и основные элементы аэробной гимнастики.

Summary. The article deals with a variety of modern health technologies and their application in physical education students. These health technologies use all forms, means and methods of physical education, which provide health promotion, as well as form an optimal pattern for human life. There are different trends in health and fitness technologies, such as: shaping, aerobics, fitness, bodybuilding. This article focuses on sports and recreation such as aerobics technology, in addition, the essence and the basic elements of aerobic gymnastics.

Ключевые слова: современные технологии, здоровый образ жизни, физическая и рекреационная культуры, физиологическое здоровье, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные технологии.

Ключові слова: сучасні технології, здорового способу життя, фізична та рекреаційна культури, фізіологічне здоров'я, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі технології.

Keywords: modern technology, a healthy lifestyle, physical and recreational culture, physiological health, physical education, sports and health technology.

Введение. В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия, даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. В свою очередь, недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки. Медицинские эксперты наряду с физиологами, утверждают, что самыми сильными мышцами человеческого тела (относительно своей массы) являются жевательные. Почему? Ответ ясен: мы не забываем ежедневно упражнять их. Если бы мы так же внимательно относились к другим мышцам нашего тела, то были бы намного сильнее и здоровее. К сожалению, современная методология физиологии человека в современных рекреационных и физических институтах не всегда соответствует эпитету «современный». Новые методики и инновационные технологии спорта не всегда присутствуют в тех же учебных или рекреационных заведениях. А это очень важно. Ведь от физиологической составляющей зависит и дальнейшее развитие общества как такового. А от общества, в свою очередь и государство. Оздоровительная физическая культура - это 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 стимула сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды (иммунитет), предупреждение заболеваний и т. д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней, и доступны всем практически здоровым людям. 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.

Актуальность. Актуальность данной работы подчеркивается тем, что здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой и к реформации последней, 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 работы. расширить знания о современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Обзор литературы. В настоящее время прикладываются большие усилия для привлечения данной категории людей к систематическим занятиям инновационным физическими упражнениями как универсальному средству физиологической и социальной адаптации (Жиленкова В. П., 1989, Григоренко В. Г., Сермеев Б. В., 1991, Сахно А. В., 1993, Дмитриев В. С. с соавт., 1993, Евсеев С. П., 1996, 2000).

В работу задействовано множество институтов: организации, комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, санаторные и профрекреационные учреждения, диагностические и реабилитационные центры, коррекционные и консультационные пункты, специальные школы-интернаты, клубы, секции, сборные команды по оздоровлению и пропаганде физической культуры. Проводятся праздники, фестивали, соревнования для инвалидов. Однако, лишь незначительная часть инвалидов вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, причем не более 10% получивших инвалидность, возвращается к работе (Чепик В. Д., 1996).

Всё самое ценное, произведенное в современной теории и практике физического воспитания отображено в трудах таких научных работников, как Выдрин В.М., М.Булатова, О.Деминский, Князева В.В., Л.Матвеев, Е.Приступа, Л.Сергиенко, Казначеев В. П. и других. Однако анализ литературных источников по вопросам предложенной темы формирования здорового образа жизни и культуры досуга свидетельствует о необходимости последующего изучения, систематизации, обоснования и последующего исследования.

Цель и задачи исследований. Показать и осуществить комплексный анализ современных технологий рекреационно-оздоровительной и физической систем.

Результаты исследования. К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая (аэробная) гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и др. Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика) – это разновидность гимнастики оздоровительной, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерыва, без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность. Выполнение комплексов ритмической гимнастики с заданной интенсивностью приводит к средней потере веса минимум 150–300г за одно занятие. Однако эти потери не позволяют существенно снизить вес без сочетания с правильной диетой. Если калорийность съеданной пищи больше, чем расход энергии, то потерянные на занятиях граммы быстро восстанавливаются. Тренирующий эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 минут.

Аэробика. Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, аэробика – это комплекс упражнений, в которых

дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5–6 л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз – в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы – аэробные упражнения. Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох. Знайте, что, наклоняясь вперед в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь – выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская – вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская – выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, то есть научиться его выполнять: правильно

двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3–5 раз, затем в течение 2–3 недель увеличивать количество до 8–10 повторений.

Увлекаться аэробными упражнениями тоже не стоит – форсированная вентиляция легких способствует снижению содержания углекислоты в организме. А это, в свою очередь, приводит к падению тонуса дыхательного центра: могут появиться головокружения, слабость и другие неприятные ощущения. Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании. Но помните, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп значительно увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зная, в чем сущность и польза аэробики, мы понимаем, почему любой комплекс физических упражнений, будь то шейпинг, калланетик или просто утренняя гимнастика, рекомендуется начинать именно с аэробного комплекса. За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках «сгорают». Однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя, слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах с помощью аэробики вполне возможно. Лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки (количество занятий увеличивается почти в 2 раза) помогут похудеть. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным – всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы – первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты. Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание). Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные упражнения), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье. Каждый комплекс ритмической гимнастики ведет к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность, а также совершенствоваться в различных видах спорта.

Выводы. 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. Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих 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, именно должен стать «стиль новых движений»,

применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Перспектива дальнейших исследований заключается в том, что бы обнаружить и внедрить новые технологии в программы физического воспитания в наше общество. Данные технологии должны содержать качественно новую методологию, которая бы отвечала запросам современной физической культуры, которая в свою очередь формируется на основе современного общества.

Список литературы:

1. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова, И. Н. Шарабарова. М.: Знание, 1989.) - с. 58

2. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.- с.68

3. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2001.- с.78

4. Князева В. В. Современные методы профилактики наркомании среди подрастающего поколения: Здоровье и физическая активность подрастающего поколения. / Материалы Всероссийской научно-практической конференции - СПб, 2002, с. 262.

5. Каган М. С. Система и структура // Современные исследования: Методологические проблемы. М.: Наука, 1983 - с. 89.

6. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации Новосибирск: Наука, 1980-229 с.

Электронный адрес: yura.akrobat@gmail.com