

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Modern physical culture and health technologies

А. В. Стрельникова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В современном мире компьютерных технологий, неактивного образа жизни и высокой степени загруженности человек перестает обращать внимание на свое здоровье. Данная “политика” ведения жизни является в корне неправильной, так как здоровье - основной фактор трудоспособности человека. Трудоспособности не только физической, но и психологической, ведь она тоже имеет огромное влияние на здоровье. Невыполненное задание, не доведенные до конца бытовые дела, ссоры с коллегами на работе - это последствия нездорового образа жизни, которые можно предотвратить при помощи применения различных физкультурно-оздоровительных технологий.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, профилактика, методики, технологии.

Summary

In the modern world of computer technology, an inactive lifestyle and a high degree of workload, a person ceases to pay attention to his health. This “policy” of leading a life is fundamentally wrong, since health is the main factor of a person's ability to work. The ability to work is not only physical, but also psychological, because it also has a huge impact on health. Unfulfilled tasks, unfinished household chores, quarrels with colleagues at work are the consequences of an unhealthy lifestyle that can be prevented by using various physical culture and wellness technologies.

Keywords: health, physical culture, sports, prevention, methods, technologies.

Начиная разговор о конкретных технологиях, следует раскрыть обобщенный термин. Физкультурно-оздоровительные технологии - это способ реализации деятельности, направленной на поддержание психического и физического благополучия, на снижение риска развития заболеваний при помощи средств физической культуры, спорта и оздоровления [2].

Первой такой технологией, которую следует рассмотреть, является стретчинг. Это относительно новый вид тренировок, направленный на растяжку связок и повышения гибкости тела.

К положительным чертам такого процесса относятся:

- 1) улучшение гибкости;
- 2) улучшения состояния суставов;
- 3) снятие мышечного напряжения;
- 4) развитие и укрепление функций и систем организма;
- 5) улучшение координации движений.

Данный комплекс упражнений включает в себя 4 возможных типа занятий:

1. Парные – где участники занимаются вдвоем, потому что без помощи упражнение выполнить невозможно.

2. Баллистические. Маховые упражнения верхними и нижними конечностями для быстрой растяжки определенных групп мышц.

3. Динамические и статические. В первом случае это упражнения, направленные на быструю растяжку мышц. Во втором – медленные и плавные упражнения для сокращения мускулатуры [3].

Второй, но не по популярности и массовости вид оздоровительных технологий - аэробика или степ-аэробика (step от англ. – шаг). Аэробика – это строгая система циклических упражнений, в которых участвует $\frac{2}{3}$ всех мышц человека. Для достижения максимального эффекта такая тренировка должна длиться от 20 до 40 минут. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Степ-аэробика отличается от обычной не сильно, а только наличием специального снаряда. Такой снаряд и называется «степ», он представляет из себя индивидуально изготовленную под каждого человека ступеньку размером 8x25x40, обтянутую дермантином. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Данный вид здоровьесберегающей технологии влияет на развитие и работу:

- 1) мышечного скелета рук;
- 2) координацию движения пальцев рук и кистей;
- 3) улучшение координации [5].

Ещё одна технология, которую зачастую путают с аэробикой – это фитнес. А различие между ними в том, что в аэробике все упражнения гораздо проще, поэтому не требуют вмешательства тренера. Фитнес программ существует огромное количество, но все они построены в строгом порядке, просто так составить комплекс упражнений не получится, это не только не поможет вашему организму, но и может ухудшить физическое состояние. Каждая фитнес программа обязательно содержит в себе 5 основных частей: разминка, кардио-тренировка, аэробная часть, силовая часть и заключительная (восстанавливающая). К несомненным плюсам занятий фитнесом можно отнести:

- 1) нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет и все системы органов;
- 2) развитие координации, выносливости и гибкости;
- 3) формирует правильную осанку, формирует стрессоустойчивость;
- 4) повышает работоспособность и способствует энергичности;
- 5) предупреждает развитие таких болезней как: тромбоз, сердечно-сосудистые заболевания, и др.

Следующей технологией, которую мы обсудим будет шейпинг. «Всё новое – это хорошо забытое старое» – эта фраза идеально характеризует шейпинг, зародился он давно, но не ставал эволюционировать до настоящего времени, данный вид тренировок является смесью фитнеса, аэробики, степ-аэробики и стретчинга, направленный на поддержание или коррекцию фигуры. Все, кто занимаются данным спортивным направлением придерживаются специальной диеты, что тоже приносит огромную пользу организму. Каждая шейпинговая тренировочная программа включает в себя 3 обязательных этапа:

1. Разминка, которая состоит из достаточно простых движений и направлена на разогревание мышц.

2. Основная часть, включающая в себя упражнения, направленные на развитие и укрепление мускулатуры груди, рук, спины и ног.

3. И, так называемая, заминка. Заминка представляет из себя выполнение несложных расслабляющих упражнений, направленных на растяжку.

Далее идёт технология, приносящая очень большую пользу здоровью – глазная гимнастика. Она применяется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости в глазу, для укрепления мышц глаза и для улучшения аккомодации. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции человека, так как во время проведения зрительной гимнастики организм не должен уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Зрительную гимнастику необходимо проводить до трех раз в день в течение 3-5 минут [4].

Такая гимнастика имеет несколько разновидностей:

- 1) игровая коррекционная;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) по словесным инструкциям.

Не менее полезна и дыхательная гимнастика. Самый известный комплекс упражнений разработан Стрельниковой, и он включает в себя такие положительные воздействия на организм, как:

- 1) улучшение кровообращения в легких;
- 2) восстановление функций нервной системы и дыхания носом;
- 3) профилактика различных респираторных заболеваний, благодаря поднятию общего иммунитета;
- 4) восстановление и укрепление сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения [1].

Очень узкий круг людей знает, что при помощи правильного дыхания можно восстановить свой иммунитет и улучшить самочувствие.

Еще одна технология, которая очень важна в нынешнее время - корригирующая гимнастика. При помощи нее можно устранить нарушение осанки и искривления позвоночника. Обычно, в комплексе с ней применяется динамическая гимнастика, способствующая поддержанию корректной работы вестибулярного аппарата, и ортопедическая гимнастика.

Ортопедическая гимнастика направлена на коррекцию и лечение плоскостопия. В проведении данных занятий существует несколько особенностей: она должна проводиться босиком, с четкой периодичностью и без пропусков, также имеется ограничение по времени - занятие не должно длиться более 25 минут и должна заканчиваться закаливающими процедурами, так весь комплекс будет максимально эффективен [6].

Также к здоровьесберегающим технологиям можно отнести и коррекционные технологии. Они представлены в следующем формате: музыкальная терапия, арт-терапия, сказкотерапия, фонетическая ритмика и цветотерапия. Последнюю разберём конкретнее. Цветотерапия – это метод снятия энергетической блокады, используемый преимущественно на детях. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы; стимулируют, тонизируют иммунитет; укрепляют память, зрение; придают бодрость; улучшают цвет кожи. Холодные же цвета, такие как синий, голубой и фиолетовый, в свою очередь, замедляют скоростно-силовую работу и нормализуют сердечную деятельность. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление.

ние, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболевании позвоночника, обмена веществ.

Что же является результатом внедрения в жизнь ребенка или взрослого таких оздоровительных технологий?

1. Формируются навыки здорового образа жизни.
2. Улучшаются и сохраняются соматические показатели.
3. Производится внедрение правильного образа жизни в ежедневном формате;

Подводя итоги, следует сказать, что забота и внимание к своему здоровью являются залогом комфортного и здорового образа жизни. Ведь если у человека есть проблемы со здоровьем, то падает его трудоспособность, ухудшается психоэмоциональное состояние, копятся незавершённые бытовые дела, и это всё сильно снижает качество его жизни.

Библиографический список

1. Чем полезна дыхательная гимнастика? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.fitness-orange.ru/blog/tpost/adka7ispf4-vdoh-vidoh-chem-polezna-dihatelnaya-gimn>. (дата обращения: 21.11.2022).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018003887> (дата обращения: 21.11.2022).
3. Стретчинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fitness3000.ru/blog/stretching-cto-za-fitnes-s-tyaguchim-nazvaniem/> (дата обращения: 21.11.2022).
4. Гимнастика для глаз [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/> (дата обращения: 21.11.2022).
5. *Джолиев И. М. О.* Влияние физической культуры на работоспособность: материалы круглого стола. 2022. С. 297-299.
6. *Джолиев И. М. О.* Студенческая этика здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 3. С 10.