

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ФОРМЫ. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AND ITS FORMS. METHODS OF TEACHING HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Авторы: Радлевич Валерия Вадимовна (Российский Экономический Университет им. Г.В. Плеханова)

Аннотация: В работе рассмотрены вопросы, связанные с изучением понятия оздоровительной физической культуры, ее главных задач и методики преподавания. В статье доказывается, что физическая культура лежит в основе формирования и сохранения здоровья человека.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная физическая культура, спорт, здоровье, студенческий спорт, здоровый образ жизни, физическая нагрузка.

Annotation: The paper deals with the issues related to the study of the concept of health-improving physical culture, its main objectives and teaching methods. The article proves that physical culture is the basis of formation and preservation of human health.

Keywords: physical culture, health-improving physical culture, sport, health, student sport, healthy lifestyle, physical activity.

Актуальность:

Здоровье-основа жизни нации. Необходимо развивать потребность в занятиях физической культурой и относиться к своему здоровью бдительнее. Современный человек обязан поддерживать себя в тонусе, гарантируя себе успешное будущее и высокую работоспособность на протяжении всей жизни.

Основная часть

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека, представляет собой научные данные о физических и психических возможностях нашего организма. Гармоничное развитие, повышение природных сил и морального человеческого духа-все это в системе и есть физическая культура. Каждый из нас должен заботиться о своем организме и быть бдительным в отношении своего здоровья. Мы зачастую называем «Физическую культуру» термином «Спорт», но это ошибочно. Стоит по порядку разобрать термин «Физическая культура», чтобы понять различие данных понятий. Физическая культура представляет собой область социальных исследований, предназначенную для сохранения и укрепления здоровья. Развивает психофизические способности людей посредством двигательной активности. Спорт характеризуется как командная игра или одиночное состязание. Его

цель заключается не только в развитии физических навыков организма, но и ведет к стремлению победить в каком-либо состязании.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) является производной от физической культуры. Данного вида занятия используют средства и методы физкультуры, которые гарантируют укрепление организма, повышение работоспособности и создают оптимальный фон для улучшения жизнедеятельности человека. Главная задача ОФК-общее оздоровление и повышение тонуса организма. Для занятий оздоровительной физической культуры не характерны упражнения для роста мышечной массы и истощающие организм нагрузки.

Функции ОФК:

- образовательная;
- воспитательная;
- рекреативная;
- оздоровительная;

Образовательная функция представляет собой введение оздоровительной физической культуры в процесс образования с целью сформировать важные двигательные навыки и знания в области физической культуры, которые необходимы для правильного развития организма и ведения здорового образа жизни.

Оздоровительная функция носит лечебный характер, служит для исполнения главных задач ОФК. Сохранение, укрепление здоровья (учитывая возраст, деятельность, заболевания). В государственных отчетных материалах последних лет отмечается, что состояние здоровья учащейся молодежи из года в год ухудшается. Так, в распоряжении Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» указывается, что не менее 60% учащейся молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья.[1]

Воспитательная функция формирует личностные человеческие качества и позволяет сформировать правильную социальную позицию в обществе, формируя потребности в соблюдении норм образа жизни. Рекреативная функция — это правильное формирование полноценного отдыха, восстановление организма с учетом причин утомления. Опирается на грамотное использование средств и задач оздоровительной физической культуры.

Виды оздоровительной физической культуры. Все виды ОФК делятся на две группы:

- циклические
- ациклические

К циклическим упражнениям относятся двигательные процессы, в которых на протяжении длительного времени циклично производится выполнение одного упражнения. Для примера циклических упражнений можно привести бег, ходьбу, лыжи, плавание и другие.

В ациклических упражнениях отсутствует циклическое выполнение движений, они изменяются в процессе. К таким упражнениям относятся единоборства, спортивные игры и прочее. Ациклические упражнения оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат, тем самым повышая тонус мышц, реакцию и гибкость.

Рассмотрим циклические упражнения на примере аэробики. Данная система упражнений представляет собой физическую нагрузку, в которой энергообеспечение происходит за счет большого использования кислорода. К аэробным упражнениям относятся только циклические. Одна из самых эффективных отраслей аэробики – аквааэробика. Занятия отличаются весомым снижением воздействия на суставы и позвоночный столб, оптимизацией АД, предоставлением способов реализовывать прыжковые, беговые движения, уменьшением массы тела в воде, уменьшением вероятности возникновения тромбов и варикозного расширения вен [2]. Тем не менее, нагрузка на систему кровообращения в аквааэробике значительно ниже, чем в беге или лыжах. Перейдем к рассмотрению ациклических упражнений на примере гимнастики. Существует не мало видов гимнастических упражнений. Утренняя гимнастика – для поддержания тонуса организма и повышения работоспособности в течение дня. Производственная гимнастика используется в соответствии с требованиями на производстве. Ритмическая гимнастика представляет собой упражнения, выполнение которых связано с поддержанием ритма (музыкальное сопровождение). Атлетическая гимнастика служит для увеличения массы мышц и силовой выносливости.

Эффективность физической культуры во многом зависит от ее методической оснащенности, наличия прогрессивных форм, средств и способов внедрения их в практику. Все это требует коренного обновления программно-методического обеспечения массового физкультурного движения: разработка новых теоретических, методологических, методических, нормативных и организационно-управленческих программ, учебно-методических пособий и др. Эта важная работа должна базироваться на теоретических и методологических основах физического воспитания и использовать передовые достижения социальных и естественных наук.[3] Регулярные физические нагрузки способствуют повышению работоспособности, снижению жировой массы. Выполнение упражнений положительно сказывается на весь двигательный аппарат человека, повышает минерализацию костной ткани. Эти и другие данные свидетельствуют о большом влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Рассмотрим методику физических нагрузок, применяемую в школах и ВУЗах. Проблемная ситуация при моделировании учебных занятий касается методик занятий для студентов специальных медицинских групп; путей интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры; подходов личностно-ориентированного обучения; внедрения фитнес-технологий, обеспечивающих высокую моторную

плотность занятий, развитие физической подготовленности, коррекцию состава тела[1]. Физические нагрузки должны гарантировать их выполнимость, учитывать медицинские группы учащихся и их пол. Двигательная активность должна базироваться на педагогических и методических правилах физической культуры. Все это должно положительно сказываться на совершенствовании личностного подхода к физическому воспитанию. Форма занятий в учебных заведениях должна представлять собой организованную физическую нагрузку спортивного или оздоровительного характера. Программы оздоровительного характера представляют собой аэробику, смешанные программы и разнообразные силовые программы. Внедрение правильно составленных программ физической нагрузки позволит учащимся значительно улучшить компонентный состав тела.

Вывод

Наше здоровье находится в прямой зависимости от образа жизни. Своевременные занятия оздоровительной физической культурой позволяют поддерживать организм в тонусе и оказывать благоприятное воздействие на здоровье. Разнообразие видов физической культуры позволяет каждому человеку выбрать для себя то занятие, которое он сможет выполнять исходя из своих физических возможностей.

Список литературы:

1. «ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В КОРРЕКЦИИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ»
Д.М. Гаджиев, Н.М.Нуцалов
2. «ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА АКВАФИТНЕСА В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН» Н.М.Нуцалов, Д.М. Гаджиев, К.А. Салаватов, А.С. Мусаев
3. «БИЛЬЯРД В СИСТЕМЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
Н.П. Сухарев, Н.М. Нуцалов
4. «МЕТОДЫ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» Н.М. Нуцалов, А.Е. Задирыка, Г.А. Маргарян, А.А. Абдулаев