

Лапицкая Л.А.

**ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Гомель, Беларусь*

В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического

развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Стало очевидно, что старые формы физической культуры устарели, обесценились ее базовые ценности. Наметившийся разрыв между требованиями к содержанию физической культуры, наряду с ревизией ее базовых ценностей, указывают на признаки переживаемого в данной культурной сфере кризиса. Совершенно очевидной стала и слабость теории физкультурного образования, построенная на принципе рефлексии.

Основная ошибка сделанных шагов в модернизации физической культуры – их абстрактный характер. В новых условиях вузы продолжают действовать в рефлексивном режиме, ориентируясь, главным образом, на проблемы ресурсного обеспечения учебного процесса, в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии развития физической культуры. Поэтому сегодня необходимо критически переосмыслить современную теорию и практику физкультурного образования студентов. Следует признать, что коэффициент отдельных компонентов физической культуры, например, студенческого спорта, остается достаточно высоким. В этой связи актуально внедрение его технологий, например, «спорта для всех» («sportforall»), «спорта для каждого» («sportforeveryone»); «fitness» (с англ. быть в форме), «trim» (от глагола totrim – приводить в порядок), «newgames» (новые игры, такие как стритбол, пляжный волейбол, и др.), «greensport» («зеленый спорт» - альпинизм, ориентирование, скалолазание и др.), «moveforhealth» (движение ради здоровья), востребованных студентами многих европейских вузов.

Технология в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций студентов, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной тренировки, регулирующих операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развитие. Говоря о технологии, внимание акцентировано на гарантированном конечном результате при выполнении определенного набора действий. Однако одна и та же технология в руках разных исполнителей может каждый раз выглядеть по-иному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты мастера, особенностей контингента учащихся, их общего настроения и психологического климата в коллективе. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими одну и ту же технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию.

Высокий педагогический потенциал в спортивной реструктуризации педагогического процесса имеют методические приемы, воссоздающие в тренировке конкретные ситуации соревновательной деятельности студентов -

типа «SportsCasestudy» и «Actionlearning». Они позволяют объективно определить лимитирующие факторы подготовленности студентов, наметить конкретные шаги к их преодолению. Обучающие технологии типа innovativelearning направлены на коррекцию взаимодействия опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем. Предусмотрено широкое использование комплексов специальных упражнений с заданными и вариативными параметрами, скорости и темпа. Рабочие программы аэробной направленности (с низкой - Lowimpact и высокой - Highimpact нагрузкой) могут быть представлены как в виде модульных программ, обеспечивающих не только повышение мощности гемодинамической системы организма, развитие емкости аэробного механизма энергообеспечения, но и быть частью комплексных занятий, сочетающих различные варианты аэробных и смешанных нагрузок.

Специалисты по физической культуре все чаще пользуются терминами «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов. Сегодня наблюдается повышение интереса специалистов по физической культуре к разработке новых вариантов педагогического процесса, в описании и распространении своего опыта. Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. Для понимания этих процессов необходимо определиться в понятиях «новшество», «новация», «инновация». Новшество - это новое (новая идея) в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании. Новация - это первая реализация новшества в естественных условиях, т.е. новация – это новшество, которое опробуется в рамках экспериментальной работы. Инновация – это внедренное, распространенное в практике образования новшество. Нами предлагается несколько методов оздоровительной физической культуры, используемых в физическом воспитании.

Оздоровительные дыхательные технологии.

Дышать правильно – значит дышать глубоко. Вроде всё логично: вдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма.

Гимнастика Стрельниковой А.Н. построена по принципу дыхания при сжатых лёгких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором лёгкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки. В упражнениях А.Н.Стрельниковой вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затрудненном положении дыхательных мышц, выдох – при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой, при этом

развиваться и крепнуть. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика А.Н. Стрельниковой помогает укрепить организм, восстанавливает обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха. Благодаря ежедневным занятиям дыхательной гимнастикой можно избавиться от нейродермита, псориаза и других заболеваний кожи. Она активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции. Комплекс, состоящий из восьми основных упражнений, следует выполнять два раза в день – до еды или через час после приёма пищи, причём каждый раз надо выполнить комплекс полностью.

Антистрессовая пластическая гимнастика.

«Антистрессовая пластическая гимнастика» как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры разработано А.В. Попковым и Е.Н. Литвиновым; аттестован в 1989 году Главным управлением физвоспитания населения Госкомспорта СССР

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания. Метод прошел масштабную медицинскую и педагогическую апробацию, выявившую принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации.

Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности - детям. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стрессормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок.

Возможность его задействования при простейших движениях и ненасильственном подходе позволяет добиться сразу нескольких целей:

✓ Сделать обычный урок по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики учащихся от накопления информационных перегрузок.

✓ Обеспечить заинтересованность в таком уроке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.

✓ Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.

✓ Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

✓ Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обосновывает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, поскольку такой инструмент самозащиты - стрессоромозящий механизм - есть у каждого.

✓ Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.

✓ Делает упор на моральный фактор и качество мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброжелательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре как психофизической основе воспитания нравственности, выявления высших возможностей, нравственной природы.

Пилатес – безопасный комплекс упражнений.

Пилатес – это удивительный комплекс упражнений, созданный еще сто лет назад Йозефом Пилатесом, подходил и для реабилитации раненых на полях сражений, и для танцоров, он развивает гибкость и силу определенных групп мышц; он полезен для больных, перенесших травму позвоночника; он делает тело более гибким и стройным; он предупреждает пролежни и отеки легких у лежачих больных; он укрепляет тело и успокаивает дух. Существует три вида тренировок Пилатес: тренировки на полу; тренировки на полу со специальным оборудованием; тренировки на специальных тренажерах.

Несколько правил при занятиях по системе Пилатес: одежду для занятий выбирайте удобную, не стесняющую движений; занимайтесь без кроссовок (босиком или в носках), чтобы мышцы стоп и голеней участвовали в работе полностью; не ешьте минимум за 1 час до тренировки, с полным желудком заниматься трудно; дышите животом: вдох – живот выпячивается, выдох – втягивается. Не задерживайте дыхание – чем оно свободнее, тем лучше протекают обменные процессы в организме. Перед началом занятий сделайте небольшую разминку, которая поможет выпрямить осанку и восстановит естественный изгиб позвоночника. Во время выполнения всего комплекса упражнений пилатеса постарайтесь сохранить эти главные положения.

Спартианские игры — новая модель спорта для всех.

Идея Спартианских игр как новой соревновательной модели спорта для всех впервые была сформулирована профессором, доктором философских наук, президентом Координационного комитета спартианского движения В.И.

Столяровым в рамках разработанного им в 1990 г. проекта под названием “СпАрт” (“SpArt”), которое производно от трех английских слов: “Spirituality” — духовность, “Sport” — спорт и “Art” — искусство.

Данный проект основан на результатах более чем двадцатилетних исследований автора и его учеников в области философско-методологических, культурологических, педагогических и социологических проблем физической культуры, здорового образа жизни, спорта, олимпийского движения, искусства и культуры. Основная цель проекта: содействовать возрождению и дальнейшему развитию духовно-нравственных начал спорта, его гуманизации, укреплению связей с искусством. Одна из важнейших особенностей Спартианских игр состоит в том, что их программа включает в себя “спартианскиеагоны” (агон по-гречески — борьба, состязание, турнир) — новые, комплексные формы соревнования, в которых спорт гармонично сочетается с искусством и с другими видами творческой деятельности.

Принципиальное отличие спартианского многоборья от всех этих Игр и соревнований заключается в том, что каждый его участник должен выступить в спортивных соревнованиях и в художественных (творческих) конкурсах, а при определении победителей участникам дается комплексная оценка с учетом результатов их выступления во всех этих соревнованиях и конкурсах.

Появление и распространение инновационных технологий в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности.

Литература:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
2. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Сов.спорт, 1989. – 32 с.
3. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.
4. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. проф.С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.