

*Казанский кооперативный институт – филиал АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации», г. Казань;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань;
ФГБОУ ВПО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань*

ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одно из важных условий сохранения здоровья, повышения работоспособности и борьбы за долголетие – это поддержание на хорошем уровне двигательной активности. В современном обществе, в век технологического прогресса малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение за компьютером приводят к понижению мышечного тонуса организма молодежи. Это ведет к снижению физической активности и, как следствие, недостаточному кровообращению, замедленным процессам обмена веществ, отклонениям в развитии сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, поэтому в наше время очень важна пропаганда организации оздоровительной физической культуры.

Рассмотрим формы организации оздоровительной физической культуры.

Утренняя зарядка – это одна из форм вовлечения человека в систематические занятия физической культурой и спортом. Поэтому необходимо уделять самое серьезное внимание пропаганде утренней зарядке, создавать группы для проведения зарядки, проводить консультации, разрабатывать комплексы физических упражнений.

Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе. Зарядка в летнее время может носить тренировочный характер. Для этого в ее комплекс включаются серии специальных упражнений на гибкость, силу, выносливость, прыгучесть.

Регулирование нагрузки во время утренней зарядки осуществляется изменением численности упражнений, условий, облегчающих или затрудняющих их выполнение, снижением или повышением темпа отдельных

упражнений. Физические упражнения – самый лучший способ ускорить обмен веществ, расширить умственный кругозор, укрепить организм, совершенствовать физические качества студента [3].

Следующим этапом организации оздоровительной физической культуры являются группы общей физической подготовки (ОФП).

Практика показывает, что после 1–2 лет занятий в группах общей физической подготовки и ознакомления с популярными видами спорта занимающиеся достигают определенного уровня подготовленности, сдают нормативы ГТО, многие из них переходят в спортивные секции или оздоровительные группы специальной направленности.

На занятиях в группах ОФП широко используются разнообразные средства физической культуры и спорта. В летнее время это общеразвивающие упражнения, отдельные виды легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, плавание, гребля, велосипедный спорт, элементы спортивной и художественной гимнастики.

Зимой в занятиях групп ОФП следует включать катание на лыжах и коньках, подвижные игры. Ранней весной и осенью чаще всего используются спортивные и подвижные игры в помещении, элементы гимнастики, силовые, общеразвивающие и легкоатлетические упражнения.

Группы здоровья – одна из форм проведения систематических занятий с лицами, имеющими нарушения в состоянии здоровья, слабую физическую подготовку. Основные задачи групп здоровья – закаливание, повышение физического развития, улучшение устойчивости

организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание уверенности в своих силах, выносливости.

На занятиях в группах здоровья используются разнообразные упражнения, которые оказывают разнообразное воздействие на организм студентов. В программу занятий необходимо включать гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные и подвижные игры, ходьбу на лыжах, катание на коньках.

В группах здоровья должен быть обеспечен строго индивидуальный подход к выбору физических упражнений и определению нагрузки для каждого занимающегося.

Задача физического воспитания – сохранить на длительный срок хорошее состояние здоровья, гигиену питания, тела, одежды, высокий уровень работоспособности. Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья [4].

Оздоровительный бег – это важное легкодоступное средство физической культуры, благодаря которому оказывается эффективное воздействие на организм и особенно сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы. Он не требует специальных условий и приспособлений для занятий, показан людям разного возраста и пола, доступен в любое время года, способствует закаливанию организма в целом.

К занятиям оздоровительным бегом могут привлекаться как практически здоровые люди, так и физически ослабленные, малотренированные и нетренированные.

Также одним из этапов физкультурно-оздоровительной работы является создание групп ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика положительно влияет на физическое, умственное развитие, оказывает эстетическое воздействие.

Ритмическая гимнастика – одна из форм физкультурно-оздоровительных занятий, доступная почти всем возрастным категориям. Это комплекс различных упражнений, различных по своей направленности, с различными предметами и без, выполняемых под ритмическую музыку в различном темпе с многократным повторением движений без длительных пауз, поточным способом с танцевальными

переходами от одних упражнений к другим. Систематические занятия ритмической гимнастикой помогают занимающимся укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, выносливость, обрести хорошую осанку, воспитать красивую походку, избавиться от лишнего веса, привить вкус к движениям, музыке, развить пластику, поддерживать тонус организма [1].

При планировании работы групп ритмической гимнастики следует учитывать состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся. Для начинающих в занятия следует включать простые упражнения на формирование осанки, на развитие различных групп мышц, прыжки, бег, танцевальные шаги, обязательные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Усиливают воздействие оздоровительной физической культуры группы силовой подготовки, а именно атлетическая гимнастика – это система упражнений со специальными снарядами. Она привлекает своей общедоступностью и возможностью достичь таких показателей, как развитие воли, силы и уверенности в себе, высокая работоспособность, целеустремленность. Занятия в группах силовой подготовки должны проводиться с учетом всестороннего физического развития на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и преследовать определенные задачи: развитие «отстающих групп» мышц, специальная силовая подготовка, общее укрепление мышечной системы.

Самой распространенной и легкодоступной формой оздоровления организма является закаливание. Закаливание – это система оздоровления организма путем воздействия солнца, воздуха и водных процедур, в результате которых достигается способность организма повысить свой иммунитет. При проведении закаливающих процедур необходимо придерживаться следующих принципов: систематичности, постепенности, учета индивидуальных особенностей, сочетания разных процедур, активного режима, разнообразия средств, форм и методов закаливания, самоконтроля. Во время закаливания водой рекомендуются следующие виды процедур: купание в открытых водоемах, обливание, душ, обливание. При регулярном закаливании в организме начинают запускаться оздоровительные процессы. В результате зака-

ливания укрепляются сосуды, улучшается кровообращение, обмен веществ, кожа становится более упругой и подтянутой, укрепляется нервная система, что, в свою очередь, избавляет человека от стресса.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их [2].

Другим видом закаливания являются воздушные ванны. Сначала воздушные ванны рекомендуется принимать в хорошо проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, рекомендуется переместиться на открытый воздух. Во время прохладной погоды необходимо выполнять физические упражнения. Дозировка воздушных ванн осуществляется постепенным снижением температуры воздуха и увеличением длительности процедуры.

Солнечные ванны – это превосходное сред-

ство лечения и профилактики различных заболеваний. Воздействие закаливания солнцем на тело человека проявляется в том, что ультрафиолетовые лучи положительно влияют на кровяную систему, повышают уровень гемоглобина в крови и повышают иммунитет. Они увеличивают у человека количество витамина D в организме, а также помогают при лечении различных кожных заболеваний.

На современном этапе очень важно, чтобы физическая культура стабильно вошла в повседневный быт людей, чтобы стремление к физическому совершенству стало потребностью каждого человека, поэтому необходимо распространять знания о методах, формах и средствах оздоровительной физической культуры, чтобы каждый человек мог самостоятельно заниматься своим физическим совершенствованием, обладал знаниями, вел здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Загорский, Б.И. Физическая культура : практические пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2 е изд. дополнение. – М. : Высшая школа, 1989. – 383 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : учебник / под редакцией В.И. Ильинича. – М. : Гардарики. 2003. – 448 с.
3. Мифтахов, Р.А. Этнопедагогические традиции как средство физического воспитания : учебное пособие / Р.А. Мифтахов. – Казань : Институт истории им. Ш.М. Марджани АН РТ, 2016. – 313 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправленное и дополнение. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

References

1. Zagorskij, B.I. Fizicheskaja kul'tura : prakticheskie posobie / B.I. Zagorskij, I.P. Zaletaev, Ju.P. Puzyr' i dr. – 2 e izl. dopolnenie. – M. : Vysshaja shkola, 1989. – 383 s.
2. Il'inich, V.I. Fizicheskaja kul'tura studenta : uchebnik / pod redakciej V.I. Il'inicha. – M. : Gardariki. 2003. – 448 s.
3. Miftahov, R.A. Jetnopedagogicheskie tradicii kak sredstvo fizicheskogo vospitanija : uchebnoe posobie / R.A. Miftahov. – Kazan' : Institut istorii im. Sh.M. Mardzhani AN RT, 2016. – 313 s.
4. Holodov, Zh.K. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta : uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Zh.K. Holodov, V.S. Kuznecov. – 2-e izd., ispravlennoe i dopolnenie. – M. : Akademija, 2003. – 480 s.

© Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Н.А. Колочанова, 2018