

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Р.А. МИФТАХОВ, О.В. ИЛЮШИН, И.И. БАСИРОВ

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

*Ключевые слова и фразы:* занятия; мероприятия; методы; оздоровительная физическая культура; студент; формы.

*Аннотация:* Цель данного исследования состоит в рассмотрении дидактических основ оздоровительной физической культуры, а также форм и методов оздоровительных мероприятий и их влияния на функционирование организма студентов, приобщение их к систематическим самостоятельным занятиям, повышения их двигательной активности как средству сохранения и укрепления здоровья. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что улучшение эффекта оздоровительных занятий для студентов можно провести за счет проведения систематических мероприятий, что позволит активизировать их двигательные действия. В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи: 1) рассмотреть теоретические основы оздоровительной физической культуры студенческой молодежи и пути формирования здорового образа жизни; 2) разработать методические рекомендации для оздоровления. В работе прописывается методика проведения наиболее доступных форм и методов оздоровительной физической культуры. Даны рекомендации по правильному выполнению и использованию того или иного метода оздоровления организма с целью улучшения его физического развития, что позволяет подготовить организм к умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и, в отдельных случаях, лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Важное условие сохранения работоспособности, улучшения здоровья и повышения долголетия людей – это поддержание на должном уровне физической активности человека. Медициной установлено, что регулярные занятия спортом и выполнение физических упражнений, соблюдение личной и общественной гигиены являются основным средством предупреждения разных распространенных заболеваний, достижения стабильной работоспособности и здоровьесберегающей деятельности организма.

При проведении физических упражнений усиленно работает центральная нервная система, суставы, мышцы и связки. В кору головного мозга поступает огромное число сигналов, они

из центральной нервной системы распространяются ко всем внутренним органам: к легким, к сердцу, мышцам и т.д. В организме усиливается обмен веществ, повышается артериальное давление, увеличиваются обороты движения крови по сосудам, учащается сердечная деятельность и дыхание.

Во время занятий оздоровительной физической культурой появляется бодрое и ровное настроение, которое долго сохраняется и после их окончания. Оно, как известно, повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закалива-

ние – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации [4]. Малоподвижный образ жизни, угнетенное состояние психики, курение и другие вредные привычки способствуют более быстрому увяданию организма, понижению его жизненного тонуса. Ежедневные занятия физическими упражнениями, сочетающиеся с дыхательными упражнениями улучшают подвижность диафрагмы и грудной клетки. Для занимающихся физкультурой характерны большой объем грудной клетки, жизненной емкости легких и силы легочных мышц. При этом дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура более крепкой и выносливой. При дыхательной гимнастике расширяются кровеносные сосуды сердца, в результате этого лучше поступает питание к органам и происходит снабжение сердечной мышцы кислородом.

Рассмотрим основные формы и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий студентов.

*Утренняя гимнастика.* После сна организм человека не сразу приходит в активное, деятельное состояние, некоторое время сохраняется вялость и сонливость. Для того чтобы быстро ввести организм в деятельное рабочее состояние, создать хорошее настроение и бодрость, необходимо усилить процессы возбуждения в нервной системе, что достигается в результате занятий утренней гимнастикой или утренней зарядкой. Она как бы заряжает энергией организм человека на весь день. Систематические занятия утренней гимнастикой укрепляют нервную систему, улучшают работу сердца, легких и кишечника, а также способствуют закаливанию организма. Утренней гимнастикой лучше всего заниматься на свежем воздухе. Ее следует начинать с быстрой ходьбы, чередуя с легким бегом. После этого последовательно выполняются упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, мышц брюшного пресса и нижних конечностей. Заканчиваются занятия ходьбой или бегом в медленном темпе.

После утренней гимнастики следует принять водные процедуры: обязательно мытье ног, обтирание или обливание до пояса. Более закаленным можно рекомендовать прохладный душ. Продолжительность зарядки должно составлять 15–20 минут.

Основной методический принцип при составлении комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики – правильное распределение нагрузки на организм. Она должна повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться на двух последних упражнениях. Нагрузка регулируется путем увеличения количества повторений каждого упражнения и скорости его выполнения. Регулярное применение физических упражнений и закалывающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающегося, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение [3].

*Оздоровительная гимнастика.* Занятия проводятся в оздоровительных группах под руководством специалистов – инструкторов физкультуры и лечебной физкультуры, врача. Занятия рекомендуется проводить не реже 3 раз в неделю.

При выполнении упражнений используются гимнастические снаряды и различные предметы (палки, булавы, гантели, скакалки, эспандеры, обручи и др.). При этом инструктор (методист) должен учитывать равномерное распределение нагрузки на различные группы мышц, осторожно включать в занятия упражнения на снарядах, с задержкой дыхания, а также наклоны, требующие значительного физического напряжения. Упражнения должны чередоваться с ходьбой и бегом. Для успешного решения задач рекомендуется:

- сочетать различные средства физической культуры (например, гимнастические упражнения и бег);
- понемногу увеличивать темп выполнения упражнений, чередуя быстрый темп при работе мелких мышечных групп с медленным и средним при работе крупных и средних мышечных групп;
- включать дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, паузы отдыха;
- следить за пульсом (основная нагрузка приходится на середину или конец второй трети основной части занятия).

В занятия включают общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах.

Заключительная часть занятия составляет 15–25 % всего времени проведения оздоровительной гимнастики. Ее задача – снизить физические нагрузки и подготовить организм к

нормальной деятельности. С этой целью вводятся успокаивающие упражнения (некоторые с элементами самомассажа), в том числе дыхательные, расслабляющие, отвлекающие, а также танцевальные движения. Физические упражнения – общеразвивающие и оздоровительные движения – являются главным инструментом физической культуры. В оздоровительной физической культуре их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, а в рамках лечебной физической культуры – для восстановления нарушенных функций [2].

*Дозированная ходьба.* Ходьба – наиболее естественный вид физических упражнений. Пешеходные прогулки оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм, положительно влияют на обмен веществ, кровообращение, дыхание.

Ходить можно и нужно в любую погоду. Лучше, если прогулка будет за полтора-два часа до еды или спустя полтора-два часа после еды. Людям с избыточным весом лучше ходить натощак. Можно выходить на прогулки и сразу после принятия пищи, но в этом случае начинать надо с медленного темпа.

Медленная ходьба оказывает меньший эффект, чем ходьба в среднем и быстром темпе. Идти нужно легким, свободным шагом, сохраняя естественную осанку, слегка отведя плечи назад и свободно размахивая руками. Длина шага должна быть удобной и естественной. Стопу необходимо ставить мягко, с пятки на носок. Носки стоп должны быть слегка развернуты наружу таким образом, чтобы отталкивание заканчивалось первыми тремя пальцами. Дышать во время ходьбы нужно равномерно, через нос, обращая внимание на то, чтобы продолжительность выдоха была приблизительно в 1,5 раза больше продолжительности вдоха. Полезно чередовать различные варианты ходьбы: обычную, ускоренную, спортивную, ходьбу с разнообразными движениями рук и туловища, по ровной и пересеченной местности. Во многих учреждениях отдыха маршруты терренкуров оборудуются гимнастическими снарядами, что позволяет наряду с ходьбой выполнять различные физические упражнения.

*Оздоровительный (медленный) бег.* Оздоровительный бег хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему и дыхание, активизирует обмен веществ, укрепляет мышцы и суставы.

Показание к бегу определяется не названием болезни, а общим состоянием здоровья человека. При этом достаточно заниматься бегом 3–4 раза в неделю по 30 минут. Не следует бегать по асфальту и бетону, лучше выбирать для этого парковые аллеи и лесные, утопанные тропы. Каждый выход на беговую дорожку нужно обязательно начинать с ходьбы.

Перед беговой тренировкой должна проводиться небольшая разминка, состоящая из общеразвивающих дыхательных и гимнастических упражнений. Бегать можно в любое время дня, исключая, конечно, жаркие часы. Начинается тренировка спустя 30 минут после еды. Оздоровительный бег – это важное легкодоступное средство физической культуры, благодаря которому оказывается эффективное воздействие на организм, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы [1].

*Вечерние прогулки на свежем воздухе.* После окончания работы или обеда, выполнения различных домашних и общественных дел, перед сном очень полезно совершить прогулку на свежем воздухе. Продолжительность прогулки от 30 минут до 1 часа, рекомендуется идти медленно и спокойно.

Спокойная ходьба на свежем воздухе благотворно действует на нервную систему, оказывает регулирующее влияние на работу сердца, усиливает работу легких. После прогулки человек обычно быстро засыпает, сон его спокойный, без сновидений. Особенно показаны вечерние прогулки лицам, которые страдают бессонницей.

Мы рассмотрели основные и наиболее эффективные формы и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющие повысить работоспособность и уровень общего физического состояния студентов. Они преследуют прежде всего следующие цели и задачи: восстановление утраченных функций в процессе заболевания, привитие необходимых практических навыков по укреплению здоровья и улучшению физической подготовки, приобщение студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

## Литература

1. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учеб. пособие / Р.А. Мифтахов; Казанский кооперативный институт АНО ОВО ЦС РФ «Российской университет кооперации». – Казань, 2018. – 91 с.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриянина, Е.В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 138 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений; изд. 2-е, испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
4. Закаливание организма: цель и задачи [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://referat911.ru/sport>.

## References

1. Miftakhov, R.A. Organizatsionno-metodicheskie osnovy ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury studentov : ucheb. posobie / R.A. Miftakhov; Kazanskij kooperativnyj institut ANO OVO TSS RF «Rossijskoj universitet kooperatsii». – Kazan', 2018. – 91 s.
2. Tret'yakova, N.V. Teoriya i metodika ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury : ucheb. posobie / N.V. Tret'yakova, T.V. Andryukhina, E.V. Ketrish. – M. : Sport, 2016. – 138 s.
3. KHolodov, ZH.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenij; izd. 2-e, ispr. i dop. / ZH.K. KHolodov, V.S. Kuznetsov. – M. : Akademiya, 2003. – 480 s.
4. Zakalivanie organizma: tsel' i zadachi [Electronic resource]. – Access mode : <http://referat911.ru/sport>.

**Didactic Basis of Health-Improving Physical Culture of Students**

*R.A. Miftakhov, O.V. Ilyushin, I.I. Basirov*

*Kazan Cooperative Institute (branch) Russian University of Cooperation;  
Kazan State Energy University;  
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan*

*Keywords:* improving physical culture; classes; activities; forms; methods; student.

*Abstract.* The purpose of this study is to examine the didactic foundations of recreational physical culture, as well as the forms and methods of recreational activities and their influence on the functioning of the body of students, introducing them to systematic self-study, increasing their physical activity as a means of maintaining and promoting health. The study is based on a hypothesis, which suggests that, the improvement of the effect of recreational classes for students can be carried out by conducting systematic activities, which will enhance their motor actions. In accordance with the goal and the hypothesis, the studies have formulated the following objectives: to consider the theoretical foundations of health-improving physical culture of students and ways to form a healthy lifestyle; to develop guidelines for recovery. The work prescribes the methodology for the most accessible forms and methods of recreational physical culture. Recommendations are given on the proper implementation and use of one or another method of healing the body in order to improve its physical development, which allows preparing the body for mental, physical and emotional stress, is a good means of maintaining and promoting health, preventing and, in some cases, treating diseases, provides high mental and physical performance during the day.

© Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, И.И. Басиров, 2019