

*Е.М. Кадомцева*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Модернизация российского образования требует активного поиска современных продуктивных технологий и программного содержания обучения студентов вуза, направленных на совершенствования учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. В современных условиях учебно-воспитательный процесс должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, творческой и прежде всего здоровой личности. Один из путей решения этой важной социально-педагогической задачи – оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культуры путем поиска новых оздоровительных средств физического воспитания.

Оценивая влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студенток, необходимо отметить, с одной стороны, их роль психофизической адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – они должны быть строго дифференцированы и учитывать индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности студенток. [4]

Учебная работоспособность и здоровье студенток, и особенно студенток медицинского вуза, неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную педагогическую проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах.

В настоящее время среди большого числа методик, носящих оздоровительный характер и используемых в качестве средств поддержания физической работоспособности женщин, особое место занимает оздоровительная фитнес аэробика. [2] Оздоровительное направление представлено широким спектром разнообразных фитнес-программ. Наиболее характерная из них – выполнение общеразвивающих или танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует сердечно-сосудистую систему и тем самым совершенствует аэробные процессы в организме человека. Разнообразие и постоянное обновление программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, усиления эмоционального фона занятий, благодаря музыкальному

сопровождению, позволяет фитнес-аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Рассмотрим основные и наиболее популярные фитнес-программы.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить различные травмы на занятиях физической культурой. Фитнес-йогу хорошо комбинировать с элементами хатха-йоги с ее традиционными упражнениями на развитие гибкости. [1, с. 211]

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации.

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это азбука аэробики, с которой начинается изучение других видов. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполнение под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Фитбол – аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения помимо своей оригинальности и даже забавного характера благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночник в целом, а также на сердечнососудистую систему и вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз получил свое название из английского языка (тянуться, дотягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Он неразрывно связан практически со всеми фитнес-программами, так как занятия стретчингом начинают и гармонично завершают оздоровительную тренировку.

Пилатес. Метод оздоровительной тренировки, созданный Джозефом Пилатесом, спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Пилатес – это комплекс плавных движений, направленных на

развитие гибкости тела, укрепления отдельных мышц и организма в целом. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с развитием человека.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширению резервов адаптации и иммунных свойств организма человека. [3]

Данные средства физического воспитания наиболее полно удовлетворяют потребности студенток, содействуя повышению физической подготовленности, улучшению психофизических показателей индивидуального здоровья, снижению случаев пропущенных занятий за счет повышения интереса у студенток.

Таким образом, использование спортивно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студенток медицинского вуза является эффективным и актуальным на занятиях физической культуры.

#### **Библиографический список**

1. Дворкина, Е.М. Использование нетрадиционных средств физической культуры в формировании здорового образа жизни / Е.М. Дворкина // Материалы научно-практической конференции 15 марта 2014 г.– Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

2. Дворкина, Е.М. Проектирование технологий спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : монография / Е.М. Дворкина, В.В. Пономарев. – Красноярск :СибГТУ, 2013. – 161 с.

3. Мандриков, В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография / В. Б. Мандриков. – Волгоград: ВГТУ, 2001. – С. 332.

4. Пономарев, В.В. Педагогический аспект оценки умственной работоспособности студентов технического вуза / В.В. Пономарев, Е.М. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2014 – № 3.– С.56.