

- работа в парах, командах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья учащихся;

Обычно в практике применяются различные комбинации этих приёмов.

Главная цель работы преподавателя физической культуры – сохранение здоровья учащихся, в том числе повышение их двигательной активности [5].

Для решения поставленной цели применяется:

- Дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся).
- Вовлечение студентов в соревновательную деятельность (включение элементов соревнований при проведении урока)
- Развитие самостоятельности (через привлечение студентов к подбору упражнений и проведению разминки).
- Проведение нестандартных уроков (урок-соревнование, урок-турнир, урок-конкурс).

Выводы. Результатом инновационных процессов в образовании является использованием новшеств, как теоретических, так и практических. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, и конечно же, поддерживать организм здоровым, сильным и ловким. Использование инновационных методов в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом – это главная цель, к которой должен стремиться педагогический процесс в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Список литературы

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2014. - 480 с.
2. Черкасов В.В. Инновационные технологии физического воспитания: Учебное пособие / В.В.Черкасов. – Тобольск: 2015. – 172 с.
3. Короткова Е. А. Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб.пособие / Е. А. Короткова, Л. А. Архипова, Н. В. Фомичева ; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2007. - 100 с.
4. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И.Лубышева, В.А.Магин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 191 с.

5. Каскалев, В.М. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к выздоровлению /В.М. Каскалев [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vuzov-kak-put-k-zdoroviesberezheniyu-1/viewer>. Дата доступа: 20.03.2020.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУЛЬТУРОЛОГА-МЕНЕДЖЕРА В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

Бутько А. В., bguki.fiz.kaf@tut.by

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация: В статье рассматриваются основные виды двигательной активности, которые можно использовать в образовательном процессе с целью заинтересованности студентов в обеспечении их максимальной адаптированности к будущей профессиональной деятельности. Констатируется необходимость дальнейшего развития творческого потенциала и методической подготовки преподавателей для закрепления здорового образа жизни в молодежном социуме.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, студент, фитнес, здоровье.

Введение. Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях. Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности менеджеров, социальная важность их труда делают особенно актуальным процесс организации высококачественной подготовки в период вузовского обучения [1].

У менеджеров особый предмет труда – информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта, поэтому особое значение имеют средства работы с информацией. В современных условиях это компьютеры, системы телекоммуникаций, интернет и информационные технологии, позволяющие не только экономить время, связанное с принятием решений, но и повышать их качество.

Влияние компьютера на показатели здоровья ни у кого не вызывает сомнений. Тем не менее, необходимо знать о существовании опасных факторов, связанных с длительной работой на персональном компьютере. Сидячее положение работающего за компьютером человека приводит к напряжению мышц шеи, напряжены руки и плечи, значительна нагрузка на спину, что может способствовать образованию грыжи межпозвоночного диска. Активная работа с клавиатурой при неправильном положении кистей рук ведет к перегрузке кистей рук, возникает онемение подушечек пальцев. Влияние излучения монитора на зрение, является тоже одной из основных проблем для здоровья. Также длительная работа за компьютером может вызвать повышенное утомление,

головную боль, расстройства сна, стресс и тем самым сокращать эффективность труда.

Но, в тоже время, основной задачей современного высшего образования является полное раскрытие творческого потенциала будущего молодого специалиста, усиление его личной ответственности за социальную реализацию собственного предназначения.

Под профессиональной адаптацией следует понимать идентификацию личности студента с будущей профессиональной деятельностью и социальной ролью, которую ему придется исполнять после завершения обучения. Первостепенное значение в этой адаптации имеет формирование профессиональной направленности личности, то есть целеустремленное, активное, творческое приспособление индивида к характеру и содержанию профессиональной деятельности [2].

Цель работы. Изучение процесса актуализации физической культуры в среде студенческой молодежи, который необходимо исследовать и корректировать, так как его результаты неизбежно скажутся на физическом состоянии студентов.

Материалы и методы исследования. Сравнительный анализ и обобщение материалов научных исследований, научно-педагогической и учебно-методической литературы по проблеме, анализ и обобщение передового педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективная организация физической культуры в учреждении высшего образования – важный фактор укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, формирования здорового образа жизни студентов и подготовки к профессиональной деятельности.

Специфика преподавания физической культуры в вузе – это наличие ряда серьезных трудностей, связанных с недостаточным количеством занятий по физическому воспитанию в неделю, нарушение непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса в период каникул, сессий и практик, неоднородностью студенческого контингента по уровню физической подготовленности.

Физическая культура как учебная дисциплина многоструктурна, она влияет на все физиологические системы организма занимающихся и оказывает существенное воздействие на совершенствование физических и морально-волевых качеств, психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную, умственную сферы и является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей кафедры физического воспитания [3].

Основные функции кафедры физического воспитания и спорта сводятся к необходимости предоставления будущим специалистам знаний для соблюдения здорового образа жизни, формирования у них глубокого понимания социального

значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и формирования, на этой основе физической культуры личности.

Специфика обучения в нашем учреждении высшего образования предопределяет целый ряд условий, которые необходимо принимать во внимание при осуществлении занятий по физической культуре. Так, одним из главных условий этой специфики является то, что студенты в основной своей массе имеют низкий уровень физического развития.

Также необходимо отметить об имеющихся трудностях в приобщении студентов к самостоятельным занятиям, различными формами физической активности, как составляющей профессиональной культуры, которые объясняются, прежде всего тем, что у большинства студенческой молодежи не привита еще в школьном возрасте устойчивая и осознанная потребность в ней.

Интерес к занятиям физической культурой – это следствие, одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы студентов. Психологической основой интереса является внутренняя мотивация студентов, а проблема устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями при осмысленном отношении к своему здоровью существует всегда.

Таким образом, большие образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не будет организован процесс преподавания. Понимание важности физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной значимости с учетом специфики БГУКИ будет способствовать развитию различных видов физической культуры и формированию современных направлений в развитии общественного мнения, мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры студентами.

Для того чтобы физическая культура в вузе выполняла свои функции, то есть стала действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами физического воспитания должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов.

В связи с этим наше внимание привлекло эстетико-ориентированное направление физкультурно-спортивной деятельности, которое характеризуется направленностью на самооценку физического самосовершенствования, совершенствование ради создания телесного и двигательного привлекательного облика. Это так называемое фитнес-направление, где приоритет отдается не соревнованию с другими, а самосовершенствованию, где ведется соревнование как бы с самим собой, решаются такие задачи как оптимизация веса, формирование красивой фигуры, выработка правильной осанки и красоты движений. В настоящий момент фитнес представлен следующими направлениями:

1. аэробные и кардиотренировки, улучшающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также, способствующие сжиганию излишних жировых отложений;

2. силовые тренировки, направленные на развитие силы и увеличение мышечной массы;

3. тренировка гибкости, направленная на увеличение подвижности суставов и улучшение эластичности связок;

4. направление Mind Body (умное тело), направленное на развитие координации движений и контроля над телом, оказывающее общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.

Аэробные тренировки, также известные как кардиотренировки, развивающие выносливость, являются важнейшим элементом для большинства фитнес тренировок. Аэробная нагрузка заставляет дышать быстрее и глубже, что увеличивает количество кислорода в крови. Сердце будет биться быстрее, что увеличивает приток крови к мышцам и легким.

Занятия аэробикой, делают крепче и здоровее сердце, легкие и кровеносные сосуды, что положительно сказывается на выполнении обычных физических задач и неожиданных проблемы, с которыми сталкиваются менеджеры каждый день. Аэробные тренировки включают любую физическую активность, которая использует большие группы мышц и увеличивает частоту сердечных сокращений. Чтобы добиться этого, необходимо ходить, бегать трусцой, ездить на велосипеде, плавать, танцевать.

Силовые тренировки являются ключевым компонентом программы фитнес-тренировок. Силовая тренировка может помочь увеличить прочность костей и мышечную форму, а также набрать или сбросить вес. Также они улучшают способность заниматься повседневными делами, что очень важно для менеджеров. Для этого необходимо включать силовые тренировки всех основных групп мышц в свои занятия, по крайней мере, два раза в неделю.

При желании можно сделать небольшой тренажерный зал прямо у себя дома, используя подручные средства. Ручные гири или самодельные гантели можно изготовить из пластиковых бутылок, наполненных водой или песком. Они выполняют те же функции не хуже обычного инвентаря. Помимо этого, можно выполнять отжимания, подтягивания, приседания и другие силовые упражнения.

На данный момент происходит изменения целей и задач работы педагога. На сегодняшний день он является создателем новых технологий в процессе обучения. С одной стороны, это улучшает его творческий потенциал и активность, с другой – требует повышение уровня технологической и методической подготовки.

Процесс внедрения новых методик в процесс обучения физической культуры вызывает повышение заинтересованности студентов. К этим «новым методикам» относятся нетрадиционные виды спорта в учебной практике. К ним можно отнести, например, йогу, скандинавскую ходьбу, стретчинг и др.

Йога – это система, в которую входит умение управления психическими и физиологическими проявлениями организма. Занятие йогой включают в себя методы расслабления и напряжения мышц. Занятия йогой позволяют развить

гибкость. Йога легко комбинируется с другими упражнениями, что позволяет учитывать медицинские показания студентов [3].

В настоящее время набирает популярность скандинавская ходьба, смысл которой заключается в определенной методике и технике ходьбы при помощи специальных палок. Данный вид физической активности легкодоступный, в нём не требуется большой затраты энергии, но при этом он задействует 90% мышц всего тела. Огромным плюсом данного вида спорта является возможность занятия им в любом месте и при любой физической подготовке. Эффективность скандинавской ходьбы заключается в улучшении работы сердца и легких, улучшении координации [4].

Большинство студентов, а именно молодежь в возрасте 17-23 лет, имеют род деятельности, которой предполагает большое количество часов работы в сидячем положении. Отсюда возникает повышенная нагрузка на позвоночник и недостаток в двигательной активности. Только небольшое количество студентов практикуют регулярные занятия физической культурой. Некоторые из них посещают занятия фитнесом в сторонних учреждениях. Однако многие не могут позволить себе посещение дополнительных учреждений физического воспитания и спорта в связи с недостатком времени и денежных средств. Таким образом, внедрение в образовательный процесс вышеуказанных видов активности способствует большей заинтересованности в посещении занятий физической культуры в университетах.

На занятиях оздоровительным фитнесом широко используется метод саморазвития личности, который зависит от степени индивидуализации и творческой направленности образовательного процесса. Данная закономерность составляет основу индивидуально-творческого подхода. Он предполагает непосредственную мотивацию учебной и других видов деятельности студентов, самодвижение их к конечному результату. Это дает возможность студенту испытать радость от сознания собственного роста и развития.

Выводы. Таким образом, развитие высокой степени работоспособности в студенческие годы и поддержание ее в условиях производственной деятельности требует обязательного наличия двигательной активности и специально организованного процесса тренировки.

Помимо этого, из-за отсутствия физических упражнений, может развиваться масса болезней. Регулярные и адекватные физические упражнения позволяют менеджерам снизить риск гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака, депрессии, а также являются ключевым фактором, определяющим расход энергии, и, таким образом, имеют решающее значение для баланса энергии и контроля веса.

Список литературы

1. Бутько, А. В. Формирование профессиональных компетенций будущих культурологов-менеджеров средствами физической культуры /А. В. Бутько, Г. М. Цыркунова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в

условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы науч. – практ. конф. – Гомель, 2013. – С. 26 – 29 .

2.Грачева, О. С. Поиск путей сохранения и укрепления здоровья белорусской нации / О. С. Грачева // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Минск: РИВШ, 2013. – С. 81 – 83.

3.Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.

4.Полетаева, А. В. Скандинавская ходьба. Секрет известного тренера / А. В. Полетаева. – СПб. : Питер, 2015. – 128 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Гриб Е.В., gribus_77@mail.ru, Гриб Н.М.,
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлен анализ специальной литературы по применению скандинавской ходьбы, как средства повышения физической активности. Рассмотрены перспективные вопросы о введении данного вида оздоровительной физической культуры в программу по физической культуре для студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, локомоции, студенты, коморбидность.

Введение. Физическое воспитание студентов в вузе занимает одно из ведущих мест в общей системе образования. Особенно важно оно для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, так как применение средств ФК позволяет расширять резервные возможности организма. Проблема совершенствования процесса физического воспитания учащейся молодежи уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов. В свою очередь, здоровье, студентов это тот потенциал, который в будущем будет обеспечивать решение научных и производственных задач экономики любого государства. Наиболее действенным средством повышения функциональных возможностей растущего организма является, как известно, систематическая физическая нагрузка, которая вовлекает в ответную реакцию все регуляторные механизмы и выступает в качестве общего воздействия на организм человека.

Дисциплина «Физическая культура», как часть учебного плана любого учреждения образования в Республике Беларусь, одной из своих задач,