

https://yandex.ru/images/search?pos=5&img_url=https%3A%2F%2Fsun9-29.userapi.com%2Ffc850228%2Fv850228810%2F1e1753%2FxyPwDiDFR4.jpg%3Fava%3D1&text=%D0%AE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%98%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%82%D0%B0%20%D0%98%D1%81%D0%B0%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&rpt=simage&lr=213&source=wiz&stype=image

Лия Копылова...

Лия Копылова - Шопен Вальс ми минор - YouTube

Youtube.com Преподаватель - заслуженный работник культуры РФ Иветта Исааковна Юдович <https://i.ytimg.com/vi/GPTKcP6ieKI/maxresdefault.jpg> Автор: dankopylov

Список использованной литературы

1. Андрей Вознесенский. Правила поведения за столом. / Источник: Андрей Вознесенский. Не отрекусь. Избранная лирика. – Минск, издательство «БелАДИ», 1996.

2. Белянин В.П. Основы психолингвистической диагностики. (Модели мира в литературе). – М.: Тривола, - 2000. – 248с.

http://pedlib.ru/Books/3/0476/3_0476-55.shtm#book_page_top

3. Брылева Н.А. Музыкальная и вербальная коммуникации в культуре. / Журнал Вестник Красноярского государственного аграрного университета, Область наук: Искусствоведение. 2007. <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnaya-i-verbalnaya-kommunikatsii-v-kulture>

4. Брылева Н.А. Музыкальная интонация как основание для межкультурного диалога. / Журнал Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. Область наук Искусствоведение. ВАК 2009.

УДК 372.8.1.

ГРНТИ 14.27.01

5. Воеводина Л.П. Вербальная интерпретация музыки в образовательном процессе. / Журнал Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. Область наук: Искусствоведение. 2016. <https://cyberleninka.ru/article/n/verbalnaya-interpretatsiya-muzyki-v-obrazovatelnom-protsesse>

6. ГБУДО г. Москвы «Детская музыкальная школа имени...» taneev.music.mos.ru/Otdel-fortepiano.../otdel-fortepiano.php

<https://taneev.music.mos.ru/about/prepodavately/otdel-fortepiano.php>

7. Евгений Чубров. Maria, Mari. 09-10-2010 23:01 (ссылка) Это спам

<https://my.mail.ru/community/napuletana/5D29CA0DBAEC2AE0.html>

8. Максименко О.И., Подрядова В.В. Поликодовый музыкальный поэтический дискурс. / Журнал Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Теория языка. Семиотика. Семантика. Область наук Искусствоведение 2013 ВАК.

9. «Монолог в четырёх частях. Юрий Темирканов. Часть четвёртая». / Канал ТРК «Культура». Эфир от 14 декабря 2018 года.

<https://cyberleninka.ru/article/n/polikodovyy-muzykalnyy-poeticheskiy-diskurs>

10. Портрет Баха снова вернулся в Лейпциг. / Автор: evakroterion June 25th, 2015. <https://evakroterion.livejournal.com/510236.html>

11. Смирнова Л.Е. Методическая аутентичность в обучении иностранному языку / Журнал «Инновационные науки», 2016. Область наук: Народное образование. Педагогика. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskaya-autenticnost-v-obuchenii-inostrannomu-yazyku>

12. Юрий Визбор. Апрельская прогулка. / Источник: Тексты песен с переводом. Текст песни «Апрельская прогулка». Юрий Визбор.

https://text-pesni-perevod.ru/yuriy_vizbor/aprelskaya_progulka/.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2019.7.69.518](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.7.69.518)

Тарасенко Эльвира Феттаевна

учитель физической культуры

Образовательного Центра имени В.Д. Ревякина,

г. Севастополь

TO THE QUESTION OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE-IMPROVING AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION.

Tarasenko E.Ph.

АННОТАЦИЯ

В статье дан анализ современных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных технологий в физическом воспитании, как средства улучшения состояния здоровья и работоспособности человека. Приведена структура и содержание фитнес-программ, направленных на оздоровление и активный отдых, обеспечивающих адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в условиях мышечной деятельности. Кроме оздоровительного эффекта, такие программы действуют тренировочно на организм

человека, повышают уровень физических качеств, влияющих на формирование и дальнейшее совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

ABSTRACT

The article analyzes the current health and rehabilitative technology in physical education, as a means of improving health and human performance. The structure and content of fitness programs aimed at health improvement and active rest, providing adaptation of cardiovascular, respiratory and other systems in the conditions of muscular activity. In addition to the health effect, such programs act training on the human body, increase the level of physical qualities that affect the formation and further improvement of vital motor skills.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическая реабилитация, физические упражнения, комплексы, программы, работоспособность человека, фитнес-программы.

Key words: physical culture and health technologies, physical rehabilitation, physical exercises, complexes, programs, human performance, the fitness programs.

В современных условиях развития российского общества актуальной остается проблема снижения состояния здоровья населения и связанный с ней вопрос физического и психического долголетия. По данным исследований, только около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни населения сократилась в среднем 7 - 9 лет. Как следствие этих процессов - снижается и производственный потенциал общества. В связи с этим, оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни способны стать эффективными способами предупреждения многих заболеваний и увеличения продолжительности жизни.

Существуют определенные правила, ориентированные на положительное влияние физической культуры на здоровье человека. Среди них:

- научная обоснованность оздоровительной ценности применяемых средств и методы физического воспитания;
- соответствие запланированных физических нагрузок и возможностей занимающихся;
- обеспечение регулярности и единства врачебного, педагогического контроля и самоконтроля в процессе использования всех форм физической культуры [2, 3].

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло профилактическую, реабилитационную и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо не только совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность, но и компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

На современном этапе развития теории и практики физической культуры разработаны и практически апробированы вариативные комплексы и программы физических упражнений оздоровительной направленности для массового использования [1]. Основные их преимущества – доступность, простота реализации и эффективность. К примеру, контролируемые беговые нагрузки (система Кеннета Кулера), режим

1000 движений (система Николая Амосова), 10000 шагов каждый день (система Михао Икай), бег ради жизни (система Артура Лидьярда), азбука оздоровительного бега (система Евгения Мильнера) и многие другие.

В наше время появились новые течения оздоровительной физической культуры, которые также приносят оздоровительный эффект. К ним можно отнести оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику, велоаэробику, аэробику с нагрузкой, акваджогинг, шейпинг, фитнес, стретчинг и прочие.

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью связан напрямую с реальными обстоятельствами, возможностями, требованиями, а иногда же является делом индивидуального вкуса и интереса [6]. При этом, оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы с индивидуально-физическими и психологическими возможностями занимающихся [5, с. 85].

Цель предлагаемой публикации – определение значимости применения современной системы физкультурно-оздоровительных и реабилитационных технологий в физическом воспитании молодежи.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях. Сама категория «физкультурно-оздоровительная технология» интегрирует процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и основы научного знания, направленного на разработку и оптимизацию основ методики построения физкультурно-оздоровительного процесса в целом [4]. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, составляющие основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), создаваемых на базе физкультурно-спортивных организаций, в образовательных учреждениях, а также в системе персональных занятий.

Фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках

групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с восстановлением и развитием способностей для решения двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне (реабилитация и развитие).

В первом случае фитнес-программы ориентируются на цели оздоровительного фитнеса, во втором - спортивно-ориентированного или двигательного.

Классификация фитнес-программ основывается на комплексе следующих критериев:

- один вид двигательной активности (аэробика, оздоровительный бег, плавание);
- сочетание нескольких видов двигательной активности (аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг, оздоровительное плавание и бег);
- сочетание одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур) [5, с. 87].

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены: виды двигательной активности аэробной направленности; оздоровительные виды гимнастики; виды двигательной активности силовой направленности; виды двигательной активности в воде; рекреативные виды двигательной активности; средства психоэмоциональной регуляции.

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнес-программы, ориентированные на специальные группы населения: для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста; для молодежи; для лиц с высоким риском заболеваний или имеющим различные заболевания; программы коррекции массы тела и так далее.

В последние годы интенсивно развиваются компьютерные фитнес-программы.

Указанное многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая то, что в содержание понятия фитнес входят многофакторные компоненты (планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено. При этом, ситуация не означает произвольность построения и внедрения этих комплексов. Наоборот: использование различных видов

двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания.

В структуре любой фитнес-программы принято выделять следующие составляющие: разминка; аэробная часть; кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности); силовая часть; компонент развития гибкости (стретчинг); заключительная (восстановительная) часть. Безусловно, такая обобщенная структура может подвергаться изменениям и корректировке в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Например, в фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- подводящий (подготовка организма тех, кто занимается в занятия);
- аэробный (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);
- танцевально-хореографический (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- корректирующий (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- профилактический (профилактика различных заболеваний);
- дополнительный (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- произвольный (развитие музыкально-ритмических способностей);
- релаксационный (восстановление после занятий, снятие напряжения и на расслабление) [7].

Важным компонентом современных фитнес-программ является стретчинг (от английского «stretching» - растягивание) — система особых упражнений, направленных на развитие гибкости всего тела. Организованные после основной разминки, по окончании аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма и компонентом реабилитации. Рациональный вариант стретчинга предполагает использование двух типов тренировочных комплексов. Первый тип (избирательной направленности) характеризуется применением ряда упражнений (как правило, 5-7) с участием тех мышечных групп, которые вызывают локальный, но значительный по воздействию эффект. Второй тип комплекса формируется из упражнений, каждое из которых направлено на определенную мышечную группу. Целесообразно заниматься стретчингом по 15-30 минут ежедневно, чередуя различные по направленности варианты.

Неотъемлемый компонент фитнес-программ - оценка физического состояния занимающихся. При этом, оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное

состояние сердечно-сосудистой системы, сила и выносливость мышц, гибкость. С этой целью, по нашему мнению, целесообразно ведение индивидуальных программ-мониторингов и листов показателей для каждого занимающегося в динамике.

К основным внешним факторам, определяющим создание и внедрение новых фитнес-программ целесообразно отнести также и анализ результатов научных исследований проблем двигательной активности групп занимающихся, и возможности приобретения нового спортивного инвентаря и оборудования в учебных заведениях и оздоровительных организациях (платформы, тренажеры, фитболы, спинбайки и другое), а также инициативу и творческий поиск специалистов по фитнесу. В этой ситуации можно рекомендовать для учителей физической культуры в средних общеобразовательных школах прохождение профессиональных курсов и курсов переподготовки по программам оздоровительного и реабилитационного фитнеса. Акцентируем и на том, что в перспективе создание новых фитнес-программ сопровождается продуманной маркетинговой политикой и будет связано не только с публикацией методических пособий и рекомендаций, но и с широкой рекламой используемого инвентаря, оборудования, изданием аудио - и видеопродукции, а также проведением образовательных семинаров и курсов по соответствующей подготовке для инструкторов и тренеров.

Таким образом, методом теоретического анализа в соединении с методом педагогического наблюдения нами выявлено, что использование современных методов и средств физкультурно-оздоровительного и реабилитационного направлений обеспечивает положительное влияние на здоровье и состояние человека, способствует совершенствованию функциональных возможностей организма, повышая его работоспособность к негативным воздействиям, компенсируют недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни, может снизить уровень заболеваний у не только у представителей молодого поколения, но и у людей всех возрастов.

Список литературы:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е издание дополненное и переработанное / К. Купер – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 112 с. [Kuper K. Aerobika dlya khoroshego samochuvstviya: Per. s angl. 2-e izdanie dopolnennoe i pererabotannoe / K. Kuper – М.: Fizkultura i sport, 1989. – 112 s.]

2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М., 1999. – 425 с. [Maksimenko A.M. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury / A.M. Maksimenko. – М., 1999. – 425 s.]

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 378 с. [Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury. / L.P. Matveev. – М.: FiS, 1991. – 378 s.]

4. Тарасенко А.В., Черкасов А.В., Владецкий Д.О. Краткий словарь терминов и понятий по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие для студентов и курсантов морских высших учебных заведений / А.В. Тарасенко, А.В. Черкасов, Д.О. Владецкий – Севастополь: Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, 2017. – 41 с. [Tarasenko A.V., Cherkasov A.V., Vladetskii D.O. Kratkii slovar' terminov i ponyatii po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov i kursantov morskikh vysshikh uchebnykh zavedenii / A.V. Tarasenko, A.V. Cherkasov, D.O. Vladetskii – Sevastopol': Filial FGBOU VO «GMU imeni admirala F.F. Ushakova» v g. Sevastopol', 2017. – 41 s.]

5. Тарасенко А.В., Черкасов А.В. Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие для студентов вузов / А.В. Тарасенко, А.В. Черкасов – Севастополь: Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, 2019. – 172 с. [Tarasenko A.V., Cherkasov A.V. Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury: Uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov vuzov / A.V. Tarasenko, A.V. Cherkasov – Sevastopol': Filial FGBOU VO «GMU imeni admirala F.F. Ushakova» v g. Sevastopol', 2019. – 172 s.]

6. Теория и методы физического воспитания. В 2-х томах / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 432 с. [Teoriya i metody fizicheskogo vospitaniya. V 2-kh tomakh / pod red. T.Yu. Krutsevich. – К: Olimpiiskaya literatura, 2003. – Т.2. – 432 s.]

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е издание исправленное и дополненное – М.: Академия, 2007. – 480 с. [Kholodov Zh.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – 2-e izdanie ispravlennoe i dopolnennoe – М.: Akademiya, 2007. – 480 s.]