

УДК 796 (476)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Летяго А. М.¹, Хонякова А. А.², Хонякова Т. В.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет».

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Ежегодно число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), прогрессирует. Анализ показывает, что наиболее частыми отклонениями в соответствии здоровья являются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), органов зрения, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта [2]. Это учитывается кафедрой физического воспитания и спорта «Гродненского государственного медицинского университета» в процессе организации занятий физического воспитания.

Сегодняшний студент потерял интерес к обыденной физической культуре, он рассматривает ее как устаревшую систему, требующую больших изменений. На сегодняшний день в Республике Беларусь есть огромное количество спортивно-оздоровительных клубов, способных предложить большой выбор направлений для поддержания общего здоровья людей. Но есть небольшой минус. Занятия проводятся на платной основе, что проблематично для студентов, учитывая их финансовые трудности. Почему бы все направления, которые интересуют наших студентов, не использовать в проведении занятий физической культурой в высших учебных заведениях?

В связи с этим возникает необходимость внедрения и использования новых физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечения их к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Цель нашего исследования – изучить и внедрить современные технологии в физическое воспитание студентов.

Основными задачами исследования являются: изучение всех современных направлений мировых стандартов в оздоровительной системе и выявление оздоровительных направлений, которые подходят для СМГ.

Одним из масштабных направлений оздоровительной системы является Wellnes, который входит в мировой стандарт, популярен во многих странах мира и затрагивает многие аспекты современной жизнедеятельности человека. Wellnes – это оздоровительная система, направленная на достижение наилучшего здоровья, профилактику нарушений здоровья и баланс между физической, социальной, психологической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной жизни человека, которая привлекает людей к здоровому образу жизни [1].

Так как Wellnes является большой сферой направлений здоровья и благополучия человека, то мы выявили наиболее подходящие оздоровительные системы для реализации на занятиях по физической культуре для СМГ:

1. Аэробика (от греч. «аэро» – воздух, «биос» – жизнь). Оздоровительная система упражнений, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50% функционального резерва.

3. Шейпинг (от лат. Shaping – придавать форму, формировать). Это направление коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма.

4. Калланетика – это программа из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

5. Пилатес – это система физических упражнений, которыми могут заниматься как на занятиях, так и самостоятельно дома, направленная на снижение стресса, укрепление мышц разных групп, а особенно мышц пресса, на укрепление внутренних органов и улучшение баланса и координации с помощью взаимодействия разума и тела при выполнении упражнений.

6. Дыхательная гимнастика – это регулирование процессов дыхания.

7. Релаксационная гимнастика – это физические упражнения с расслаблением.

8. Корректирующая гимнастика – это специальные комплексы лечебных упражнений, выполняемые в рамках учебного занятия, так и самостоятельно.

Таким образом, Wellnes – это не только физическая нагрузка, но и здоровый образ жизни в целом, который включает в себя правильное питание, культуру физической, эстетической и духовной красоты. На сегодняшний день Wellnes является популярным способом привлечения и агитации молодежи к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маляренко, Т. Н. Wellnes как наилучшая система формирования здоровья (реальность или стремление к идеальному?) / Т. Н.Маляренко, А. Т.Быков, Ю. Е.Маляренко // Медицинский журнал : научно-практический рецензируемый журнал / учредитель – Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», 2010. - №4. – С. 133-138.
2. Бондаренко, И. Б. особенности использования фитнес- и велнес-технологий в физическом воспитании студентов / И. Б. Бондаренко, В. В. Билецкая // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: VI регіональна науково-методична конференція. 23-24 червня, 2011 р. – К.:Нау, 2011. – С. 30-32.