

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения норм комплекса "Готов к труду и обороне" / В.В. Черкасов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 3. – С. 14-19.

УДК 796

Рябчикова Л.В.; Кокшарова И.В.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

*Ивановский химико-технологический университет, Иваново, Россия,
lara.ryabchikova@yandex.ru*

Аннотация: В статье рассматривается актуальность инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Как нетрадиционные виды спорта, включенные в учебный процесс, влияют на здоровье учащихся. Представлены неклассические виды спорта такие как скандинавская ходьба, йога, пилатес.

Ключевые слова: физическая культура, скандинавская ходьба, вид спорта, йога, студенты, пилатес.

Ryabchikova L.; Koksharova I.

PHYSICAL EDUCATION IN MODERN REALITIES OF EDUCATION DEVELOPMENT

*Ivanovo State University of Chemical Technology, Ivanovo, Russia,
lara.ryabchikova@yandex.ru*

Annotation: The article examines the relevance of innovative technologies in the field of physical culture and sports. How non-traditional sports included in the educational process affect the health of students. Non-classical sports such as Nordic walking, yoga, Pilates are presented.

Keywords: physical education, nordic walking, sport, yoga, students, pilates.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении – важный компонент системы высшего образования и национальных планов здравоохранения. Содействие научному и современному построению системы преподавания физического воспитания в университетах способствует повышению научности и эффективности высшего образования.

В средней общеобразовательной школе такой предмет, как физическая культура является обязательным на протяжении всего обучения. После поступления в университет (например, в технический), физическая культура также является обязательным предметом. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта основной целью является сохранение и укрепление здоровья подростков. Университет не является исключением.

Дефицит двигательной активности у студентов особенно сказывается отрицательно на состоянии здоровья человека. Поэтому, на первом году обучения задача преподавателя дать максимальное количество навыков и компетенций, которые студент сможет использовать и применять в будущем на последующих курсах, во время прохождения «элективных курсов по физической культуре». В своей статье мы бы хотели рассказать о современных дисциплинах в физической культуре, которые могут быть применимы для студентов любого физического развития.

Каждый преподаватель индивидуально подходит к работе как с группой, так и с отдельными учениками. На сегодняшний день беспокойство может вызвать тот факт, что количество детей, занимающихся в группе специальной медицинской подготовки, растет с каждым годом. В настоящее время к специальной медицинской группе, по разным данным, относится 25–45 % студентов, кроме того, 10–15 % являются полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре [1, 2].

Большое количество пособий посвящено программам, разработанным специально для студентов, относящихся к подготовительной группе. Самыми распространенными видами, которые внедряют в учебную программу по физической культуре в университете, являются скандинавская ходьба, пилатес, стретчинг, йога. Далее в зависимости от возможностей университета – аквааэробика, узкопрофильная атлетическая гимнастика. Эти же дисциплины применимы и к студентам без каких-либо ограничений по здоровью.

При обучении в университете современные студенты подвергнуты большому стрессу, что также приводит к ухудшению здоровья. На сохранение здоровья в процессе обучения в вузе направлена дисциплина физическая культура и спорт, на которой происходит эмоциональный и моральный отдых от всего произошедшего на других занятиях. Кроме классических видов спорта, которые включены в учебный план, преподаватели стали чаще применять новые виды спорта в своей практике, которые помогают студентам расслабиться и почувствовать себя уверенным в себе.

Одним из таких неклассических видов спорта является йога. Йога является оздоровительным видом гимнастики. Понятие йоги достаточно широкое, оно совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Этот оздоровительный вид гимнастики является эффективным способом коррекции фигуры и общего улучшения отношения к занятиям физической культурой. Общие оздоровительные задачи решаются, в основном, за счет уменьшения массы тела, нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3].

Скандинавская ходьба – это крайне эффективная форма «скоростной» ходьбы с двумя специальными палками. Скандинавская ходьба обладает рядом качеств, которые делают ее особенно подходящим случаем для применения этого вида спорта в учебной практике. Такая ходьба подойдет и для студентов со специальной медицинской группой, и для самых активных. Благодаря скандинавской ходьбе поддерживается тонус в мышцах верхней и нижней части тела, улучшается работа внутренних органов, при обычной ходьбе мы задействуем максимум 70% мышечной мускулатуры, а при скандинавской ходьбе тренируются почти 90% всех мышц тела, также уменьшается давление на колени и позвоночник, становится лучше координация и равновесие, коррекция осанки. Для увеличения нагрузки для подготовленных спортсменов можно использовать утяжелители для ног и рук [4].

Еще одной разновидностью фитнес-тренировок является пилатес. Методика пилатес представляет собой эффективное направление

оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [5]. Диссертационные исследования последних лет экспериментально доказывают, что упражнения, выполняемые по методике Джозефа Пилатеса, оказывают положительное влияние на психофизическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, способствуют улучшению функционального состояния организма, повышают уровень физической работоспособности [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что этап инновации учебного процесса представляет из себя ряд сложных и комплексных мероприятий. Но в случае успешной реализации и внедрения новых технологий можно получить огромные результаты. В частности, был проанализирован новый подход к поддержанию физической культуры студентов, связанный с использованием техник скандинавской ходьбы, йоги и пилатеса. Полученные навыки могут быть применены в повседневной студенческой жизни. Данные виды спорта подходят всем, независимо от возраста и физической подготовки.

Литература

1. Чернышова Т.В. *Использование физических упражнений по системе «Пилатес» для самостоятельных и организованных занятий: метод. указания.* Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009.
2. Шутова Т.Н. *Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116–122.*
3. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. *Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. – 2016. – №. 6-2.*
4. Полетаева А. *Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом // Издательский дом "Питер" 2013. С.80*
5. J. Pilates, 1947; J. Grimes, K. Grant, R. Kryzanowska; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; K. Ross-Nash, 2009
6. Каерова Е. В., Матвеева Л. В. *Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – №. 1 (36).*

УДК 796.015.85

Савиных Е.А.; Черкасов В.В., к.п.н., доцент
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

*Тюменский государственный университет, Россия, liza.shaxova.96@mail.ru;
v.v.cherkasov@utmn.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности физического воспитания детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Предложена методика формирования двигательных умений на основе сопряженного развития жизненно важных двигательных координаций и кондиционных способностей, эффективность которой доказана достоверным простотой показателей.

Ключевые слова: дети 6-7 лет, дошкольное образовательное учреждение, физическое воспитание, двигательные умения.