

Филиппова Ю.С., Лукина С. А. \*  
Россия, г. Новосибирск, г. Санкт-Петербург  
Новосибирский государственный педагогический университет  
Санкт-Петербургский Государственный Университет\*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Как известно, физическая (двигательная) активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность может быть облигатной (вынужденной), связанной с реализацией разнообразных потребностей - в пище, в безопасности, в сексуальной, в трудовой, в учебной деятельности. Спонтанная активность не имеет очевидной направленности и осуществляется в свободное время. В отличие от спонтанной и вынужденной двигательной активности, организованная физическая активность - это определённым образом организованная система использования средств и методов физической культуры, направленная на решение специфических, характерных только для неё задач [2,7].

Основные формы организованной физической активности (массовой физической культуры):

1. *Физическое воспитание* - это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

2. *Рекреация* - восстановление работоспособности и снятие у человека нервно-психического напряжения средствами физической культуры с помощью естественных факторов природы.

3. *Оздоровительная физическая тренировка* (фитнес) - это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния человека до оптимального уровня, обеспечивающего стабильное здоровье.

4. *Спорт* - это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней.

5. *Адаптивная физическая культура* - вид физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов [ 1 ].

На самочувствие взрослого человека влияет уровень его физической активности:

1. Деградирующий уровень соответствует привычному образу жизни.

2. Поддерживающий уровень сохраняет имеющийся результат (оздоровительные занятия 2-3 раза в неделю по 60 минут).

3. Развивающие нагрузки соответствуют занятиям до 5 раз в неделю по 60 и более минут.

4. Запредельный уровень - это спортивные тренировки [11].

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными эффектами нередко сопровождаются различными заболеваниями и травмами. Неправильное выполнение физических упражнений ведёт за собой перенапряжение в системах органов.

Для того, чтобы занятие физической культурой оставалось безопасным для здоровья занимающихся необходимо выполнение следующих условий: 1) высококвалифицированный преподаватель, 2) безопасная методика проведения занятия; 3) внутренние и внешние факторы безопасного проведения занятий [1,3,4].

Развитие педагогического мастерства преподавателя происходит: от следования абстрактным принципам до применения своего уникального опыта; в восприятии от конкретной ситуации к системному видению; меняется позиция от стороннего наблюдателя к активному участнику образовательного процесса. В соответствии с ФГОС преподаватель должен владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Безопасная методика проведения занятия включает соблюдение дидактических принципов, дисциплины на занятии, наличие страховки, разминки (подготовки организма к нагрузке в основной части урока), индивидуальный подход, отсутствие запрещённых упражнений. Так называемое «запрещённое упражнение» может вызывать негативные последствия для организма человека при многократном повторении [4,9,11] и их

легко можно заменить на более безопасные. Правильно подобранные физические упражнения оказывают влияние на мышцы, а «запрещённые» - повреждают связочный аппарат и костную систему. Ниже приведены некоторые из таких пар упражнений.

#### Список запрещённых к использованию в оздоровительных целях упражнений

№	Запрещённое упражнение.	Цель использования	Разрешённое упражнение.
1	Быстрые круговые движения головы и наклоны назад	Растяжка мышц шеи	Медленные наклоны головы в конце занятия
2	Подъём вперёд тяжёлых гантелей на вытянутых руках.	Упражнение на передний пучок дельтовидной мышцы	Отжимания от пола или жим лёжа
3	"Плуг" и.п. лёжа, касание носками за головой.	1. Растяжка мышц спины 2. Упражнение для брюшного пресса	1. И.п. сидя на полу, наклон вперёд (статически) 2. "Аэробическое" упражнение на пресс
4	Сед из положения лёжа (ноги могут быть и прямыми и согнутыми).	Упражнения для брюшного пресса	"Аэробическое" упражнение на пресс
5	Наклон назад, включая "мостик".	Растяжка передней брюшной стенки	И.п. лёжа на животе - приподняться с помощью рук "отбедра".
6	Наклон вперёд из и.п. стоя без поддержки руками, а также и поворот в этом положении - "мельница".	Растяжка задней поверхности бедра	И.п. сидя на полу, наклон вперёд (статически)
7	Глубокий присед (бёдра ниже горизонтали или угол между бедром и голенью меньше 90 градусов).	Укрепление мышц ног	Бёдра не ниже горизонтали, угол между бедром и голенью не меньше 90 градусов, проекция колена на стопу
8	Шпагат	Растяжка	И.п. сидя на полу, наклон вперёд (статически)
9	Баллистическая (пружинистая) растяжка	Растяжка	Статическая

По мнению многих авторов, поражения дегенеративного характера в межпозвоночных дисках возникают как следствие хронических перегрузок или микротравм [5,6,10]. Вследствие неподготовленности организма, перегрузка позвоночного столба, в частности позвоночных дисках, начинает проявляться уже в младшем школьном возрасте. Я.Ю. Попелянский отмечает, что отрицательно влияют на межпозвоночные диски не только подъём тяжестей, сложное балансирование тела, но и продолжительное сидение с наклоном туловища вперёд, продолжительные и частые наклоны вперёд [5]. Сформированный многократным повторением на уроках физкультуры стереотип наклона вперёд, включаемый в каждую разминку закрепляет навык неправильного выполнения подъёма тяжести с пола. Подъём туловища из положения лёжа на спине сотрудники Новосибирского научно-исследовательского института травматологии и ортопедии им. Я.Л. Цивьяна считают наиболее часто вызывающим обострения заболевания у больных остеохондрозом [10]. Аналогично - при подъёме ног из положения лёжа возникает большое напряжение в соединении поясничных позвонков, что может привести к боли в пояснице.

#### Факторы, обеспечивающие безопасность занятий

Внешние	Внутренние
Спортивный зал и подсобные помещения соответствуют гигиеническим нормам	Отсутствие болезненных состояний и заболеваний сердечно-сосудистой системы, острых и обострения хронических заболеваний (наличие допуска врача к занятиям).
Правильный выбор оздоровительной программы	Отсутствие травм или заключение о полном восстановлении после травмы
Безопасный спортивный инвентарь	Достаточная общая тренированность, баланс силы и гибкости
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь	Правильная техника выполнения упражнений
Наличие в зале и соблюдение правил техники безопасности	Соблюдение рекомендаций по системе тренировки и величине двигательной нагрузки.

Обобщая вышесказанное, необходимо подчеркнуть важность подготовки грамотных специалистов по физической культуре, которые постоянно повышают свой профессиональный уровень, творчески подходят к составлению образовательных программ, комплексов физических упражнений, используют индивидуальный подход и соблюдают правила безопасного проведения занятий.

#### Литература:

1. Кизиляева Е. Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Е. Ю. Кизиляева, Т. В. Барышникова, Н. И. Безбородов // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 492-496.
2. Коршунова О.С. Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «физическая культура» в высшей школе / О.С.Коршунова// Молодой ученый. -2015. №5(85). С.599-603.
3. Крисковец Т.Н. Саморазвитие преподавателя как одна из составляющих карьерного роста / Т.Н. Крисковец // Региональная система профессионального образования в России: история, культурно-идеологические перспективы развития: сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза: Приволжский Дом знаний, 2003. 260 с., С. 245-247.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. - М.: "Терра Спорт", "Олимпия пресс", 2001. -64стр.
5. Попелянский Я.Ю. Болезни периферической нервной системы - М., "Медицина", 1989.
6. Тихонова А.Я., Воробьева Н.Э. Выбираем здоровье. - Новосибирское книжное издательство, 1989.
7. Филиппова Ю. С. "Знание-информационная система синтаксически-детерминированного открытого информационного базиса в подготовке педагога по физической культуре//Педагогический профессионализм в образовании : сб. науч. трудов XI Междунар. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 18-19 февраля 2015 г.) / под ред. Е. В. Андриенко ; Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. - Часть III. - Новосибирск: Изд-во ИГЛУ, 2015. -С.208-213.
8. Филиппова Ю.С. Ранняя профилактика остеохондроза / Сборник научных работ студентов и молодых учёных. - Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2003. -Вып.5. С. 15-20.
9. Хоули Э., Б. Дон Френке "Оздоровительный фитнес" Киев Олимпийская литература 2000г.
10. Цивьян Я.Л. Хирургия позвоночника, 2-е издание, исправленное и дополненное - Новосибирск, Издательство Новосибирского университета, 1993,364с.
11. Aerobics Instructor Manual. American Council on exercise Jan 1,1993,515 pages.