

Министерство образования и науки Российской Федерации

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Томский государственный педагогический университет

Факультет физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

(28–29 марта 2013 г.)

Томск 2013

группы, к которой они относятся, а также модельными нормативами – проведение оценки действенности используемой программы фитнеса и, в случае необходимости, коррекция её.

Принципы разработки рабочих программ в фитнесе типичны и являются следующими:

- 1) индивидуализация занятий, выражающаяся в реализации потребностей занимающихся с учётом их особенностей;
- 2) программирование и конкретное планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования;
- 3) регламентация нагрузок и адекватность их применения;
- 4) стремление к адаптации к нагрузкам и в целом к упражнениям;
- 5) строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение;
- 6) учёт возможности обратимости (снижения) результатов и отражение её в управляемой динамике воздействия;
- 7) сочетание результативности занятий с их безопасностью (Венгерова Н.Н., 2011).

Потребительская специфика фитнес-услуг по формированию здоровья нации обусловлена реструктуризацией свободного времени населения, а производственно-инвестиционный характер – развитием человеческого потенциала и капитализацией человеческих ресурсов.

В качестве товара фитнес-услуга представлена на рынке как узкоспециализированный продукт, нацеленный на удовлетворение потребностей населения в двигательной активности и здоровом образе жизни, что определяет необходимость изучения сегментов рынка как структурных элементов с учётом их индивидуализации.

Достижение наибольшего коммерческого успеха обеспечивается вниманием администрации фитнес-клубов к удержанию постоянных клиентов с одновременным привлечением в клуб клиентов из новых сегментов. Основными стратегиями операторов на рынке фитнес-услуг являются выбор удобного местоположения клуба, поддержание высокого уровня качества, своевременное обновление оборудования, проведение гибкой ценовой политики.

Экономическая деятельность фитнес-клуба оценивается по показателям предпринимательской эффективности, учитывающей финансовые последствия реализации услуг и сроки окупаемости финансовых вложений, направленных на их внедрение, а также средства и условия реализации целей деятельности клуба, имеющиеся ресурсы и способы их мобилизации. Это позволяет рассматривать достигнутый эффект не в традиционно статическом конечном проявлении, а как интегральную сумму накопленных в процессе реализации результатов.

Основными факторами роста рынка являются рост платежеспособности населения, популяризация и престижность занятий, повышение внимания населения к здоровью и физическому состоянию. Кроме того, фитнес-клубы перестают быть только центрами спорта. Они становятся клубами по интересам, центрами свободного досугового общения, активного развития детей и т.д. Развитие рынка услуг фитнес-клубов происходит по следующим основным направлениям:

- 1) повышение уровня и улучшения качества технического оснащения клубов;
- 2) применение новых современных (в т.ч. компьютерных) программ и технологий;
- 3) расширение спектра предоставляемых основных и вспомогательных услуг, введение новых эксклюзивных и популярных программ;
- 4) индивидуализация отношения к клиенту и др.

При выборе фитнес-клуба потенциальные потребители руководствуются решением основной проблемы: невозможность оптимального соотношения «цена – качество – удобство расположения». Обычно место для занятий фитнесом занимающимися выбирается по территориальному принципу.

Несмотря на относительно небольшое число людей, вообще, и, в частности в Санкт-Петербурге, пользующихся фитнес-услугами, темпы роста отечественного рынка фитнес-индустрии достаточно высоки.

Литература

1. Акимов, А.С. Маркетинг физкультурно-спортивных услуг крупного стадиона / А.С. Акимов, В.В. Алёшин, Е.В. Кузьмичёва. – М.: ТипФК, 2010. – №9. – С. 55-58.
2. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – С. 114-116.
3. Голубев, В.Н. Профилактика и коррекция нарушений осанки детей в процессе занятий фитнесом / В.Н. Голубев, П.В. Родичкин // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящённой 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета ФК. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 175-179.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Н. П. Вишнякова

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы

В условиях реформирования системы высшего образования Казахстана, когда меняются подходы к методам обучения, приоритетным направлением в работе по физическому воспитанию должны стать поддержание и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании. Физкультурное образование становится в этом «образовательном поле» стратегической областью, а его качество национальным достоянием.

Весьма остро стоит проблема здоровья студенческой молодежи, как показывает анализ литературных источников процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в среднем по республике достигает 30%.

Сохранение и укрепление здоровья студентов остается актуальным вопросом для нашего государства, так как речь идет о генофонде, а значит, о будущем нации. «...Только здоровая нация может быть конкурентоспособной» говорится в послании президента РК Н.А. Назарбаева «Стратегия 2050». [1]

Необходимо активизировать работу по приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни, к достижению оптимального уровня физической активности, необходимой для успешного обучения в вузе, социальной и профессиональной деятельности после окончания вуза.

Одной из главных задач организации учебного процесса с использованием кредитной системы обучения в Казахском национальном университете им. аль-Фараби является усиление роли самостоятельной работы обучающихся (СРО), важность которой не вызывает сомнений, поскольку самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способностей к самообразованию и саморазвитию. Наряду с этим, самостоятельная работа включает себя процесс подготовки обучающихся к учебным занятиям и контрольным тестам. Количество часов СРО возрастает от курса к курсу, так общий объем часов, отведенных на самостоятельную работу в бакалавриате, составляет 66% от общей трудоемкости дисциплины. [2, С.]

Как известно, двухчасовые занятия по физической культуре в высших учебных заведениях не могут обеспечить нормальный уровень двигательной активности и, как следствие, достаточное развитие физических качеств и функциональных систем организма. Особенно это относится к студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, физическое развитие которых отстает от их сверстников, занимающихся в основной группе. В связи с этим привитие навыков самостоятельных занятий для них имеет первостепенное значение. С помощью таких занятий можно восполнить дефицит двигательной активности, помочь в более короткие сроки овладеть необходимыми практическими навыками.

Основными задачами самостоятельных занятий являются постепенное повышение адаптации организма к физической нагрузке, улучшение деятельности функциональных систем. Содержание самостоятельных занятий, их объем и интенсивность должны планироваться и систематически контролироваться преподавателем. При этом следует учитывать не только имеющееся у студента заболевание, но и уровень подготовленности функциональных возможностей организма. С учетом вышеизложенного, планируются индивидуальные максимально допустимые нагрузки. Для студентов специального медицинского отделения это очень важно, так как приспособляемость организма к физическим нагрузкам даже у студентов с одинаковым диагнозом разная. Следует иметь в виду, что малейшая перегрузка, возникающая при неудачном дозировании нагрузок на занятиях физическими упражнениями, обычно не сказывающаяся на состоянии организма, при наличии очага хронической инфекции может оказаться фактором, провоцирующим заболевание.

Привитие навыков самостоятельных занятий лучше всего начинать с утренней гигиенической гимнастики. Необходимо придерживаться принципа рассеянной нагрузки. Движения следует выполнять в среднем темпе. Степень трудности упражнений и общая нагрузка должны возрастать постепенно. Такие занятия не требуют специальных приготовлений, комплексы физических упражнений можно разучить и выполнять под музыку. Подбор физических упражнений для комплексов утренней гигиенической гимнастики проводится совместно с преподавателем кафедры с обязательным акцентом внимания студента на невыполнение упражнений, которые ему противопоказаны по причине имеющихся заболеваний (таблица 1). После освоения комплексы утренней гимнастики рекомендуются для самостоятельного выполнения. Студентам, начавшим самостоятельные занятия, хочется видеть результаты своих усилий, поэтому в самостоятельные занятия нужно включать упражнения, позволяющие видеть прогресс в развитии того или иного физического качества.

Таблица 1

Распределение студентов СМО по группам с учетом противопоказаний и ограничений к выполнению физических упражнений

Группы	Медицинская характеристика	Допустимая физическая нагрузка	Противопоказания (ограничения) и рекомендации.
А	Заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни крови, заболевания нервной системы, заболевания глаз, эндокринные заболевания. Бронхиальная астма, нефроптоз, хр. гепатит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, варикоцеле, грыжи.	Физическая нагрузка направлена на улучшение гемодинамики. Это ОРУ, обучение полному дыханию с включением диафрагмы. В начальном периоде нагрузки средней интенсивности. Затем постепенное наращивание физической нагрузки и воспитание качества общей выносливости.	Противопоказаны: скоростно-силовые упражнения, натуживание; Ограничение: бега, прыжков, наклонов, упражнения с отягощением и повышающие внутрибрюшное давление. Увеличение нагрузки идет под контролем врачебно-педагогических наблюдений.
Б	Заболевания органов дыхания, органов пищеварения, заболевания почек и мочевыводящих путей. Гипотоническая болезнь, респираторные аллергии.	ОРУ с вовлечением в работу мышц грудной клетки и верхних конечностей, закрепление навыков правильной осанки, упражнения по навыку полного дыхания. Упражнения для мышц брюшного пресса, статические, маховые упражнения, упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, упражнения с резким изменением положения тела. Увеличивать приспособляемость организма к физическим нагрузкам.	Рекомендованы занятия, направленные на воспитание качества общей выносливости, нормализации нарушенных функций патологически измененной системы до физиологической нормы.
В	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, преимущественно в положении разгрузки, т.е. не связанные с сохранением вертикальной позы. Физические упражнения для укрепления пояснично-подвздошной мышцы.	Рекомендовано: подбор комплексов специальных упражнений, на укрепление мышечного корсета и мышц нижних конечностей.

Приобщая студентов специальных медицинских групп к самостоятельным занятиям, следует учитывать их интересы, уметь направлять эти занятия на устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных в результате того или иного заболевания функций, а также на укрепление и оздоровление организма.

Для профилактики прогрессирования близорукости, для укрепления мышц глаз студентам рекомендуются комплексы специальных упражнений, а также гимнастика для глаз по методике В. Ф. Базарного.

Студентам, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы, рекомендуются следующие средства физического воспитания: общеразвивающие упражнения, дыхательные, ходьба и бег в медленном темпе, плавание. Самостоятельные занятия физическими упражнениями желательны проводить 1-2 раза в день, их продолжительность от 10 до 20 минут, паузы для отдыха целесообразно заполнять дыхательными упражнениями. Максимальная частота пульса 120-130 уд./мин., так как при данной ЧСС увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

При наличии тугоподвижности в суставах, в результате перенесенных травм, в самостоятельные занятия рекомендуются включать упражнения, восстанавливающие нормальную амплитуду движения в суставах.

Студентам с нарушением осанки, со сколиозом различной степени можно рекомендовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, воспитание и закрепление правильной осанки. Используются гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса, преимущественно в положении разгрузки, т.е. не связанные с сохранением вертикальной позы. Но следует обратить внимание на то, что только при освоении правильной техники выполнения комплекс специальных упражнений может быть рекомендован для самостоятельных занятий. Корректирующее действие физических упражнений в значительной мере зависит от систематического и длительного выполнения специальных упражнений. Формирование мышечного корсета, способного противостоять искривлениям позвоночника происходит в течение не менее десяти месяцев. Поэтому приобщение к самостоятельным занятиям становится одной из актуальных задач в процессе физического воспитания данной категории студентов.

Учитывая особенности рельефа местности нашего города, наиболее распространенным средством самостоятельных занятий является дозированная ходьба (терренкур). Занятия дозированной ходьбой практически не имеют противопоказаний, и могут быть рекомендованы, как доступное оздоровительное средство физической культуры. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. Повышение мышечного тонуса при ходьбе влечет за собой нормализацию сосудистого тонуса. Спуск с горы положительно действует на органы брюшной полости, что особенно важно при вялости кишечника. Вместе с тем на спусках уменьшается функциональное напряжение сердечно-сосудистой системы. И поэтому маршрут с преобладанием спусков может быть рекомендован студентам с более низкой физической подготовленностью и недостаточной тренированностью. Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения.

В настоящее время большой популярностью у юношей пользуется атлетическая гимнастика. Эти занятия привлекают их внимание гармоничностью развития мышц, формированием правильной и красивой осанки. Студентам специальной медицинских групп, желающим заниматься атлетической гимнастикой, только после предварительной физической подготовленности основных систем организма рекомендуется постепенное включение силовых упражнений в самостоятельные занятия. При выборе упражнений необходимо учесть, что для студентов, имеющих заболевания группы «А», большинство силовых упражнений противопоказаны [3, С. 9].

Не менее важным критерием самостоятельных занятий является овладение студентом знаниями и навыками самоконтроля. Студенты должны уметь определять частоту сердечных сокращений (ЧСС), контролировать нагрузку по пульсовым данным, анализировать самочувствие после физической нагрузки. Владея методикой простейших функциональных проб, студенты могут самостоятельно проследить за динамикой своих функциональных возможностей в течение длительного периода, проанализировать связь происходящих изменений.

Контроль самостоятельной работы студента проводится дважды в течение семестра, в форме рубежного контроля, путем выполнения индивидуальных комплексов физических упражнений и проведения функциональных тестов и проб.

Внедрение бально-рейтинговой системы обучения с учетом кредитного планирования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» будет способствовать стимулированию интересов студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, формированию ценностей здорового образа жизни, реализации задач по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде.

В настоящее время ведется дальнейшая работа по усовершенствованию учебного процесса и поиску, разработке и внедрению новых форм и методов по оздоровлению студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

Литература

1. Послание Президента республики Казахстан-лидера нации Н.А.Назарбаева народу Казахстана «Стратегия Казахстан - 2050».
2. Академическая политика. КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, 2008.
3. Арещенко А.И., Вишнякова Н.Л., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. – Алматы: Казак университеті, 2009.