

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

С. Н. Талызов

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассматриваются основные аспекты применения оздоровительных технологий в вузе на примере дополнительных занятий по предмету «Физическая культура», в том числе их классификация и сущность, а также способ применения и действенность оздоровительных технологий на примере дополнительных занятий туризмом.

**Ключевые слова:** *физическая культура, оздоровительные технологии, дополнительные занятия, оздоровление, двигательная активность, туризм.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека всегда была одним из важнейших вопросов. Существует множество концепций «правильного» здорового образа жизни, тем не менее в условиях ухудшения экологической обстановки и состояния окружающей среды, современного уровня урбанизации и развития глобализации в различных сферах жизни человека актуальной проблемой остаётся здоровье подрастающего поколения [9]. Система обучения в вузе кардинально отличается от школьной, увеличивается объём и сложность новых знаний, повышаются требования к усвоению этих знаний и к применению их на практике. Также в этот период продолжаются процессы изменений в организме и полового созревания, что повышает напряжение механизмов адаптации студента к новым условиям. Во многих случаях двигательная активность значительно снижается и результатом является ухудшение здоровья.

Основной целью данной работы является изучение применения оздоровительных технологий на дополнительных занятиях физической культуры в вузе. Были выделены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы оздоровительных технологий на дополнительных занятиях физической культурой в вузе.

2. Проанализировать влияние оздоровительных технологий на дополнительных занятиях с учащимися вуза.

Предметом исследования является физическая культура, объект исследования — оздоровительные технологии, применяемые на дополнительных занятиях физической культурой. Поскольку основной задачей работы является описание и изучение оздоровительных технологий в вузе, ведущим

методом, используемым в работе, методологической основой исследования стали анализ научной литературы, а также дедуктивный и структурно-функциональный методы.

Учитывая разное состояние здоровья людей и разные потребности, выделяют несколько двигательных режимов, среди которых называют и оздоровительный режим. Его применяют к здоровым людям и людям с ослабленным здоровьем, которым не требуются особые медицинские средства физического воспитания. Его главная задача — укрепить здоровье, устранить остаточные явления дефекта телосложения или перенесённого заболевания, а также повысить сопротивляемость организма неблагоприятным условиям окружающей среды [4].

Под оздоровительными технологиями понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья [1].

Стоит подчеркнуть, что оздоровление направлено именно на укрепление и сохранение здоровья, на повышение сопротивляемости организма, что снижает потребность в лечебных мероприятиях. При анализе литературы стало ясно, что термин «оздоровление» часто связывается с понятием о здоровом образе жизни, что вполне объяснимо — любое изменение в функциях организма требует изменения в образе жизни человека. В основе понятия «оздоровление» лежит не просто сохранение здоровья, а улучшение здоровья в целом и определённых функций организма в частности. Требуется реальное улучшение показателей здоровья, тогда и образ жизни человека можно

назвать здоровым [2]. Важную роль здесь играет двигательная активность. Движение является биологической потребностью организма. Однако в современных условиях обучения невозможно обеспечить достаточное количество занятий физическими упражнениями — в среднем в вузах они проходят только дважды в неделю [3]. На законодательном уровне под физическим воспитанием принято считать процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [5].

В Челябинском государственном университете физическая культура является одной из обязательных дисциплин. Студенты 1–2-х курсов занимаются физической культурой в объёме 4 ч в неделю в рамках регламентированных занятий по учебному расписанию, что закреплено в учебном плане для всех направлений. На третьем курсе объём снижается до 2 ч в неделю. Стоит заметить, что именно учебные занятия являются основой физического воспитания. Кроме того, предусматриваются внеучебные формы занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня — к примеру, утренняя зарядка;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам, которые организованы профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (спортивные соревнования, физкультурные праздники) [6].

В Челябинском государственном университете важным средством физического воспитания студентов являются дополнительные курсы, проводимые в форме секционных занятий более чем по 20 видам спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, лыжная подготовка, шахматы, плавание и многие другие. Также у занимающихся есть возможность стать членами спортивных сборных команд ЧелГУ и выступать на различных соревнованиях [8]. Разумно используя и комбинируя различные формы занятий, можно обеспечить достаточный уровень двигательной активности учащихся.

В последние годы среди дополнительных занятий физической культурой всё большее развитие набирает туризм, который в ЧелГУ представлен туристско-спортивным центром «Саламандр». Туризм можно разделить на две основные группы: «активный» (он же оздоровительный) и «пассивный» туризм (когда турист путешествует в каком-либо транспортном средстве, такой туризм не связан с двигательной активностью) [7]. В оздоровительном туризме один из самых новых и интересных видов деятельности — это спортивное ориентирование. Для достижения цели необходимы не только дисциплинированность, самостоятельность и настойчивость, но и высокая физическая подготовка. Не обошло оно стороной и подрастающее поколение: всё больше школьников и студентов посещают соответствующие секции, участвуют в соревнованиях и развивают свои способности. Походы выходного дня, экспедиции и туристские соревнования, их организация и подготовка играют не менее важную роль, позволяя студентам проявить свои способности в качестве организаторов и их помощников, а не просто участников. Команда Челябинского государственного университета участвовала в крупных всероссийских соревнованиях, серьёзных походах и экспедициях. Только в 2013–2014 гг. проведено более 160 мероприятий, от муниципального до всероссийского уровня, и более 500 чел. приняли участие в спортивных походах.

Одним из важнейших навыков в туризме является ориентирование, но оно же и выделяется в отдельную дисциплину. Ориентирование — уникальный вид спорта, который сочетает в себе высокий уровень умственных и физических нагрузок. Кроме прямого влияния, полезны также и упражнения, которые выполняются в качестве подготовки организма. Они позволяют снизить нагрузку во время самого ориентирования и при этом укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему. Более того, важен психологический аспект: находясь в подобной среде, студенты приобщаются к здоровому образу жизни.

Таким образом, в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на оздоровление, снимается эмоциональное напряжение, а также восстанавливаются силы организма. Подобные дополнительные занятия, предоставляющие студентам возможность заниматься интересующим видом спорта, обеспечивают процесс формирования у студентов системы знаний о здоровом

образе жизни, о сохранении и укреплении своего здоровья, о способах регуляции роста и развития с помощью физических упражнений.

### Список литературы

1. Андреева, Е. Б. Социальный туризм в современной России: проблемы и перспективы развития / Е. Б. Андреева // Вестн. Саратов. гос. техн. ун-та. — 2006. — № 2 (13), вып. 2. — С. 120–124.
2. Букин, В. П. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В. П. Букин, А. Н. Егоров // Изв. вузов. Поволж. регион. Обществ. науки. — 2011. — № 2. — С. 105–113.
3. Матузов, Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физкультурой / Л. Е. Матузов. — Уфа : Китап, 2013. — 104 с.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — 384 с.

5. Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

7. Хидиров, А. Х. Туризм: классификация, формы и значение в физическом воспитании студентов / А. Х. Хидиров // Вестн. спорт. науки. — 2011. — № 5. — С. 51–54.

8. Спортивный клуб ЧелГУ [Электронный ресурс] // Сайт Челябин. гос. ун-та. — URL: <http://www.csu.ru/centers/physicalculturecenter/physicalculturecenter.aspx>

9. Олейник, В. А. Физическая и умственная активность как неделимое целое продуктивности и здоровья студентов / В. А. Олейник, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челябин. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 35–40.

*Поступила в редакцию 20 апреля 2017 г.*

**Для цитирования:** Талызов, С. Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе / С. Т. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 18–21.

### Сведения об авторе

**Талызов Сергей Николаевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [sergeytalozov@mail.ru](mailto:sergeytalozov@mail.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2017, vol. 2, no. 2, pp. 18–21.

### Health Technologies of Conducting Extra Lessons of Physical Culture in the University

**S.N. Talyzov**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [sergeytalozov@mail.ru](mailto:sergeytalozov@mail.ru)

The article presents basic aspects of using the health technologies in the university, their classification and essence. The using of the technologies on the extra classes of the physical culture is cited as an example. Besides, the article explains the system of lessons and extra classes of the physical culture in the university.

**Keywords:** *physical culture, health technologies, conducting of extra classes, health care, tourism.*

### References

1. Andreyeva E.B. Sotsial'nyy turizm v sovremennoy Rossii: problemy i perspektivy razvitiya [The Social Tourism in the Modern Russia: Problems and Outlooks of Development]. *Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Herald of Saratov State Technical University], 2006, no. 2 (13), pp. 120–124. (In Russ.).
2. Bukin V.P., Yegorov A.N. Zdorovyuy obraz zhizni studencheskoy molodyozhi v kontekste fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatelnosti [Healthy Lifestyle of Stu-

dents in a Context of Health-improving Physical Culture]. *Izvestiya vuzov. Povolzhskyy region. Obshchestvennyye nauki* [News of Universities. Povolzhskyy region. Social Sciences], 2011, no. 2, pp. 105–113. (In Russ.).

3. Matuzov L.E. *Teoreticheskiye osnovy samostoyatel'nykh zanyatiy fizkul'turoy* [Theoretical Basics of Independent Lessons of Physical Culture]. Ufa, 2013. 104 p. (In Russ.).

4. Menhin Yu.V. *Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika* [The Health-improving Gymnastics: Theory and Methodology]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2002. 384 p. (In Russ.).

5. Federal'nyy zakon «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [The Federal “Law About Physical Culture and Sports in Russian Federation”]. *Rossiyskaya gazeta* [Russian Gazette], 2007, 8 December. (In Russ.).

6. Il'yinich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Students' Physical Culture]. Moscow, 2000. 448 p. (In Russ.).

7. Hidirov A.H. Turizm: klassifikatsiya, formy i znachenije v fizicheskom vospitanii studentov [The Classification, Forms and Significance of the Tourism in Students Physical Culture]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports Science Bulletin], 2011, no. 5, pp. 51–54. (In Russ.).

8. Sportivnyy klub Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta [Sports Club of the Chelyabinsk State

University]. The Site of Chelyabinsk State University [The Website of the Chelyabinsk State University]. Available at: <http://www.csu.ru/centers/physicalculturecenter/physicalculturecenter.aspx> (In Russ.).

9. Oleynik V.A., Yarushin S.A. Fizicheskaya i umstvennaya aktivnost' kak nedelimoye tseloye produktivnosti i zdorov'ya studentov [Physical and Mental Activity as an Indivisible Whole the Productivity and Health of Students]. Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 35–40.