РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИКА

Садыкова И.Д., Хайруллин И.Т., Гусев П.М.

Современные оздоровительные системы физических упражнений

*Казанский государственный энергетический университет**Российский государственный университет правосудия**(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-23

idsp: ljournal-02-2019-23

Аннотация

Статья посвящена изучению популярных современных оздоровительных систем для физического воспитания молодого поколения и их влияния на человеческий организм.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье человека, оздоровительные системы, современные оздоровительные системы, современные оздоровительные физические упражнения, современные и традиционные оздоровительные системы.

Abstract

The article is devoted to identifying the classification of traditional and modern health systems, the consideration of the most popular modern health systems of exercise.

Keywords: physical exercises, human health, wellness systems, modern wellness systems, modern wellness exercises, modern and traditional wellness systems.

Проблематика человеческого здоровья, поддержания высокой физической активности, сохранение биологического и психологического здоровья на высоком уровне, имеют в современном обществе еще более высокую актуальность. Всемирная организация здравоохранения, в последние годы актуализирует понятие современных оздоровительных систем и их влияние на формирование здорового общества.

По Волкову В. К., оздоровительные системы – это система знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Существующие оздоровительные системы, условно, можно классифицировать на традиционные и современные.

Традиционные оздоровительные системы зародились в культуре стран Востока, например, Индия и Китай. В их основе лежит комплекс дыхательной и гимнастической практики, целая философская система и определенные взгляды на устройство жизненного быта. Современные оздоровительные системы в своей основе формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода, ярким примером является холизм.

В ходе изученной литературы, были выявлены следующие современные оздоровительные системы: стретчинг, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, изотон, шейпинг, холизм.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на то, чтобы мышцы человеческого организма были эластичными, суставы более гибкими и подвижными и в целом на укрепление физического состояния человека. В целом, занятия стретчингом обладают многими плюсами, например, благодаря растяжению мышц, к ним увеличивается приток крови, что способствует расслаблению и в дальнейшем приводит к их эластичности. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на клетки головного мозга.

Атлетическая гимнастика – это система различных упражнений с использованием отягощений. Основу данной оздоровительной системы, направленной на исправление недостатков телосложения, заложил врач В. Ф. Краевский. В книгах по атлетической

гимнастике, можно найти готовые комплексы упражнений для разного возраста и уровня физической подготовки. При выборе атлетической гимнастики в качестве оздоровительной системы следует подбирать комплекс, направленный на все группы мышц, чтобы избежать перегрузок, которые отрицательно влияют на развитие организма и его здоровье.

Ритмическая гимнастика (аэробика) – комплекс физических упражнений, выполняемых под музыку. Основоположником данного направления можно считать американского врача Кеннета Купера. В своей книге «Аэробика» автор описывает работу и пользу данной системы для человеческого организма. К аэробным нагрузкам относят: бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды циклической двигательной активности. Выполнение танцевальных и общеразвивающих упражнений, которые объединены в единый комплекс, также стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На сегодняшний момент существует огромное количество направлений аэробики, это: памп (силовая аэробика с мини-штангой), степ (занятие на специальной платформе), аква (аэробные упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза) и т.д.

Изотон – оздоровительная система, объединяющая в себе специальную систему статических и динамических силовых упражнений, стретчинга, аэробной тренировки, средства физиотерапевтического воздействия, гигиенические мероприятия и организацию питания. Данная оздоровительная система была создана в 1992 году в России в научно-исследовательской лаборатории Центрального института физической культуры. Система изотон решает несколько задач: быстрое улучшение самочувствия, работоспособности в течение 2-3 месяцев и поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида. Также важной особенностью изотона является то, что им могут заниматься люди любого возраста и не только индивидуально, но и в группах.

Шейпинг – оздоровительная система, направленная не только на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц, но и на духовное совершенствование человека. Шейпинг включает в себя также систему правильного питания и ведения здорового образа жизни. Шейпинг способствует профилактики различных заболеваний, стимуляции мышечного тонуса всего организма, коррекцию фигуры. Составляющая из тренировок, диеты и массажа – делает шейпинг гармоничной оздоровительной системой, направленной на улучшение физического и духовного состояния человека.

Холизм – это система мышления, направленная на борьбу со стрессом, тем самым повышая уровень физического здоровья человека. В системе холизма для формирования здоровья на первом этапе необходимы: способность к созданию собственного информационного поля здоровья, контроль стресса и его устранения. Программирование здоровья, согласно холизму, базируется на интуитивной диагностике актуальных проблем обследуемого, объясняется смысл программирования здоровья и намечается индивидуальная программа восприятия здоровья. На втором этапе восприятие поля здоровья устраняет страдания, появляется ощущения спокойствия, легкости и душевного равновесия. Для эффективного воспроизведения организма необходимы: рациональный режим дня, правильное питание и физические упражнения. В практику воспитания здоровья естественным образом вписываются традиционные оздоровительные системы.

Рассмотрев вышеперечисленные системы, можно сделать вывод: все современные оздоровительные системы в своей основе имеют физические упражнения и активности, каждая из них доказала свою эффективность на практике, некоторыми учеными под сомнение подвергается система холизма, но в современной интерпретации, при наличии в этой системе физической активности, она имеет право на существование.

Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела. С помощью этих систем функционирование внутренних органов нормализуется, укрепляются все основные системы организма, улучшается эмоциональное состояние, повышается концентрация внимания, уверенность в собственных силах. Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни. Укрепление,

сохранение здоровья является возможным при применении современных, традиционных оздоровительных систем. Регулярная физическая деятельность способна приостановить возрастные изменения физиологических функций. Физическая культура и спорт занимает важное место в учебе, работе, отдыхе.

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. -М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Васенков Н.В., Васенков В.Н., Мишланова В.А. Стретчинг в жизни студента / Наука и образование: новое время. 2018. № 3 (26). С. 505-508.
3. Волков, В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – С. 7-10.
4. Кеннет Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
6. Мифтахов Р.А., Хайруллин И.Т., Халиков И.Ю. Методологические основания этнопедагогических традиций в физическом развитии молодежи / Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 5. С. 51-54.
7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390 с.
8. Хабиров, И.И., Хайруллин, И.Т. Особенности физических упражнений для формирования атлетического телосложения молодого человека. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 46.

**Сексенова Л.Ш.¹, Касымбекова Б.К.¹, Дедова О.Ю.¹, Бабаева К.С.²,
Ахметова Н.Ш.¹, Кошкарбаева Б.С.¹, Кожанова Р.Т.³, Абуова Г.Т.¹**

Научно-ориентированное обучение в системе медицинского образования

¹*Медицинский университет Караганды
(Казахстан, Караганда)*

²*Международный казахско-турецкий многопрофильный университет им. Х.А. Ясави
(Казахстан, Туркестан)*

³*Республиканский высший медицинский колледж
(Казахстан, Алматы)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-24

idsp: ljjournal-02-2019-24

Аннотация

В статье представлен опыт внедрения элементов научно- ориентированного обучения в учебный процесс медицинских учебных заведений при проведении практических занятий и самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя (СРСП). В течение двух учебных лет в данной работе участвовали 39 кафедр (73,2%) трех учебных заведений. Анализ полученных ответов на вопросы анкеты показал, что кафедры пытаются использовать все элементы научно-ориентированного обучения (НОО) в образовательном процессе как бакалавриата, так и послевузовского образования. Активность участия кафедр при внедрении элементов RBL, обучающихся студентов на начальных курсах, не меньше активности выпускающих кафедр.

Ключевые слова: новые технологии в учебном процессе, медицинское образование, научно-ориентированное обучение.

Abstract

The article presents the experience of introducing elements of the research-based learning (RBL) implementation into the educational process during the practical lessons and student individual work under the observation of a teacher of (SIWT) the medical schools. 39 (73,2%) departments from three educational participated at this work in during two academic years. The analysis of the questionnaire answers showed that the departments are trying to use all elements of research-based learning (RBL) in the educational process of bachelor and