

веществ. Радоновые ванны состоят из радоновых солей, которые оказывают обезболивающий и успокаивающий эффект, нормализуют иммунную систему, снимают воспаления с больных суставов и болевой синдром. Для лечения заболеваний суставов чаще применяется массажный душ, который оказывает благоприятное действие на тело посредством водяных струй, различных по форме, силе и температуре.

Современное лечение основано на применении фармакотерапии, которая направлена на подавление воспалений, коррекцию нарушений, улучшение общего состояния организма. К сожалению, несмотря на постоянное расширение используемых средств, эффективность лечебной помощи больным с нарушением опорно-двигательного аппарата продолжает оставаться недостаточной. В этих условиях возрастает роль бальнеотерапии.

1. *Зубкова С. М.* Механизмы физиологического и лечебного действия бальнеофакторов // Физиотерапия, бальнеология, реабилитация. 2005. № 5. С. 3–10.

УДК 378.17:796.093.4

Е. Н. Коюмджян, С. Н. Алексанян, О. А. Шарина

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ, НА ПРИМЕРЕ РЕГИОНАЛЬНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ФЕСТИВАЛЯ «ФИТНЕС - УНИВЕРСИТЕТ»

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья.

В настоящее время устоявшаяся академичность физкультурного образования оценивается многими студентами как «требуемая социальная обязанность». Переход на новые общественные отношения привел к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития.

Свобода выбора формы занятий физической культурой в вузе действует как один из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий в физическом воспитании студентов. При этом главной задачей становится поиск путей сближения физической культуры и спорта, переноса высоких спортивно-оздоровительных технологий в практику преподавания дисциплины.

Построение учебного процесса на основе новейших разработок в области фитнеса является одним из перспективных направлений работы отделения аэробики Уральского федерального университета. Фитнес-технологии стали неотъемлемой частью занятий физической культурой. В отделении аэробики ведется плодотворная работа по подготовке спортсменов – инструкторов по фитнесу. Итогом этой деятельности стал ежегодный региональный студенческий фестиваль «Фитнес-университет».

Цель фестиваля: приобщение студенческой молодежи к физической культуре и спорту, пропаганда здорового образа жизни, распространение передовых фитнес-технологий.

Задачи фестиваля:

– активизировать работу по повышению физической подготовленности молодежи;

© Коюмджян Е. Н., Алексанян С. Н., Шарина О. А., 2014

- стимулировать интерес студентов к новейшим достижениям в области фитнес-культуры;
- повысить уровень информированности преподавателей физической культуры в сфере современных фитнес-технологий;
- выявить необходимость разработки новых спортивно-оздоровительных программ в практике преподавания физической культуры в высших учебных заведениях.

Среди студентов растет интерес к спортивно-массовым мероприятиям, связанным с новыми оздоровительными технологиями. Вот уже в третий год подряд на площадке манежа УрФУ собираются поклонники фитнеса, все для кого движение – это жизнь. Фестиваль объединяет студентов в танцевальном марафоне, который длится шесть часов. Участники, количество которых около трехсот человек, посещают мастер-классы. Студенты становятся участниками презентации авторских программ и направлений в фитнесе, которые набирают популярность в данный период. В фестивале принимают участие лучшие танцевальные команды университета с показательными выступлениями. Это праздник танца, музыки, красоты и движения.

Данный фестиваль имеет уникальный формат: «студентам от студентов» практические мастер-классы, а для преподавателей физической культуры в учебных учреждениях и специалистов в сфере фитнеса организован круглый стол по проблемам разработки новых спортивно-оздоровительных программ в практике преподавания физической культуры в школах и высших учебных заведениях. В ходе работы круглого стола обсуждались следующие вопросы:

- координация деятельности преподавателей фитнеса;
- дополнительное профессиональное образование и курсы повышения квалификации для преподавателей;
- создание регионального учебно-методического объединения «фитнес-университет».

Ежегодный региональный фестиваль «Фитнес-университет» в УрФУ стал инструментом приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни, центром распространения передовых фитнес-технологий, информационной площадкой, территорией профессионального общения для специалистов сферы фитнеса, преподавателей и студентов.