

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkova.67.67@mail.ru*

Круговая тренировка – средство повышения эффективности занятий физической культурой

Образовательный процесс в ВУЗе – это динамическая деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе развития происходит оптимизация организационно-управленческих структур, определение более эффективных форм и методов организации воспитательной работы со студентами. Все эти изменения предъявляют высокие требования к уровню методической подготовки преподавателей, а так же к работе по поиску путей повышения эффективности учебного процесса.

Результаты тестирования норм по программе физической культуры показывают недостаточный уровень физической подготовки студентов. Недостаточно высокая эффективность занятий физической культурой, а также низкий уровень спортивной подготовки студентов диктуют необходимость повышения эффективности учебного процесса. Успешное решение этой проблемы должно быть связано совершенствованием основ физической подготовки, применением различных форм и методов тренировки. В этом отношении большой потенциал содержится в методике круговой тренировки, адаптированной к занятиям физической культурой в ВУЗе. Круговая тренировка-метод тренировки, основанный на интенсивной силе и функциональных упражнениях, которые варьируются в одном сеансе. Круговая тренировка (т.е. упражнения постоянно повторяются, замыкаясь в цепь), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Круговая тренировка осуществляется несколькими методами. Использование того или иного подхода зависит от уровня физического развития занимающихся и от целей обучения. Основными целями круговой тренировки являются развитие физических качеств человека, повышение работоспособности, а также развитие способности быстро менять нагрузку. Важной особенностью этой тренировки является изменчивость, то есть каждая тренировка имеет новую программу, которая может стать неотъемлемой частью программы физической подготовки студентов. Например, для построения тренировки в разные дни занятий отработать различные физические качества, используя такие комбинации, как сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила. Комплексы могут быть разнообразны в зависимости от уровня физических возможностей студента, наличие различных снарядов, вместимости и другого оборудования спортивного зала. Для повышения мотивации занятий можно использовать элементы соревнования – набирать очки и достигать разных уровней. Основные правила круговой тренировки – максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальный или нулевой отдых между наборами, изменение направления нагрузок на каждом занятии. Необходимо отметить преимущества использования круговой тренировки в процесс физической культуры в ВУЗе:

1. Тренировка подходит для студентов с разным уровнем физ. подготовки.
2. Позволяет одновременно заниматься большому количеству студентов и независимо от количества спортивного инвентаря.
3. Занятие и обучение может проводиться на любой учебно-материальной базе, а также в ее отсутствие или на стадионе.
4. Занятие длится немного времени и имеет высокую интенсивность (30-40 минут).
5. Варьирование упражнений во время занятий позволяет эффективно развивать необходимые физические качества в кратчайшие сроки.

Таким образом, применение комплекса круговой тренировки на занятиях по физической культуре в ВУЗе обеспечит формирование физических качеств у студентов, укрепит и сохранит их здоровье, а также повысит двигательную активность, что в дальнейшем позволит им успешно решать задачи в своей профессиональной деятельности.

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkova.67.67@mail.ru

Подвижная игра как метод формирования толерантности у детей школьного возраста

Неслучайно социальные потребности современного общества ориентированы на полноценное развитие человека, способного к полноценному общению, усвоению и пониманию полученных знаний, направлены в сферу школьного образования. Одним из приоритетов образования является воспитание и развитие толерантности у школьника. Причина этого в том, что сегодня на первый план выдвигаются ценности и принципы, необходимые для общего свободного развития личности. Формирование этого важного качества происходит уже в раннем возрасте в контексте семьи и образовательных учреждений.

Проблема проявления милосердия, терпения, сострадания давно стала привлекать к себе особое внимание ученых М.И. Богомоловой, С.К. Бондыревой, Д.В. Колесова, В.А. Тишкова, С.Д. Щеколдиной и др. Толерантность для развивающейся личности школьника является инструментом социализации ребенка [1].

В Большом толковом психологическом словаре толерантность понимается как «установка либерального принятия моделей поведения, убеждения и ценностей других»; как «способность выносить стресс без серьезного вреда» [2].

Школьный возраст является сенситивным периодом воспитания толерантности: процесс общего личностного развития идет более интенсивно; изменяется соотношение нервных процессов возбуждения и торможения, которые являются основой для формирования самоконтроля и сознательной регуляции собственного поведения [3].

Мы считаем, что формирование толерантности - это сдвиг в сторону свободной гуманной личности и должно осуществляться с помощью гуманистического подхода, ориентированного на личность.

В формировании толерантности у школьников можно использовать игровые методы, так как игра - это основной вид деятельности детей школьного возраста. Игра как особая, специфическая для этого возраста форма самоопределения ребенка является важным механизмом социализации: это помогает вступить в мир социальных и межличностных отношений и освоить его.

Отечественные ученые А.Н. Леонтьев, Н.Ф. Губанова описали различные подходы к детской игре и увидели в них мощный стимул для развития фантазии, свободного внимания и памяти. Выполнение роли, развитие сюжета позволяет школьникам объединять определенные события и создавать новые.

Игровые переживания оставляют глубокий отпечаток в сознании школьников и помогает им развить добрые чувства. Игра раскрывает духовный мир и уровень нравственного развития ребенка. Неслучайно Д.Б. Эльконин советовал педагогам при поступлении ребенка в школу интересоваться, в какие игры и с кем он любит играть [4].

На игру приходится большинство времени нахождения ребенка в школьном учреждении. Игровые ситуации, формы проведения областей, различные виды игр в самостоятельной деятельности и на прогулке. Кроме того, ФГОС предполагает реализацию образовательной области «Социально-коммуникативное развитие», прежде всего, через игру и развитие игровой деятельности детей. Кроме этого преимущество подвижных игр перед упражнениями с базовым и ограниченным количеством телодвижений состоит в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством и приобретает эмоциональную и физическую вовлеченность. Поэтому мы считаем, что подвижная игра является эффективным способом повышения толерантности у детей школьного возраста.

Используя подвижные игры народов мира на занятиях и прогулках, мы можем решать развивающие задачи, которые помогают повысить уровень здоровья, а также воспитательные, направленные на формирование толерантных взаимоотношений в детском коллективе.

Литература

1. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Толерантность (введение в проблему). – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 240 с.
2. Котелянец, Ю. С. Характеристика толерантности как педагогического понятия / Ю. С. Котелянец. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 156-160. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3719/> (дата обращения: 16.03.2021).
3. Тишков В. А. Толерантность и согласие в трансформирующихся обществах (доклад на Международной научной конференции ЮНЕСКО «Толерантность и согласие») // Очерки. М.: Русский мир, 1997.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Владос, 1999. – 360 с.

Кириллов С.С.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Оздоровительная направленность при занятиях лыжными гонками

В современном мире человек всё меньше двигается, а значит, его мышцы, системы дыхания и кровообращения малоактивны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Даже у подростков произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16-19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма человека, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что приводит к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Физическое упражнение как ничто другое может являться хорошей профилактикой заболеваний.

Отсюда актуальной становится проблема подбора того или иного вида спорта, который положительно будет влиять на все жизненно важные системы организма – одновременно будет доступным и простым по характеру движения. И одним из таких немногих видов спорта являются лыжные гонки. Ведь занятия лыжами способствуют уменьшению простудных заболеваний, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. А поскольку в лыжах осуществляется «мягкая» работа без ударной нагрузки на суставы, как например, в беге, то заметно снижается нагрузка на позвоночник и опорно-двигательный аппарат.

В настоящее время лыжные гонки являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Ни возраст, ни уровень физического развития не может стать препятствием для желающих приобщиться к занятиям лыжным спортом, который помогает улучшить состояние здоровья, повысить физическую подготовленность человека, развитию выносливости.

Развитию лыжного спорта в России способствовало проведение состязаний «Лыжня России», которые проводятся ежегодно во многих регионах России и к концу 2000-х годов стали одним из самых массовых мероприятий в мире. Целью соревнований является привлечение молодежи и взрослого населения страны к регулярным занятиям лыжным спортом, а также дальнейшему развитию физической культуры и спорта. В гонке принимают участие, как любители, так и профессионалы.

Ходьба на лыжах по равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, нервную, кровеносную и дыхательную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Например, занятия лыжами в детском возрасте (с 3-х лет) способствуют развитию координации движения, держать равновесие, учат упорству в достижении цели, развивают уверенность в себе, а также выносливость. В дальнейшем (с 6-7 лет) можно приступать к организованным занятиям путем посещения спортивной секции. Через несколько лет будет ясно - станет ли ребенок профессиональным спортсменом или ему следует заниматься лыжами для здоровья. В 18-20 лет можно определиться либо продолжать активно тренироваться и переходить в профессиональный спорт, принимая участия в соревнованиях разного уровня, либо переходить в разряд любителей. В следующей возрастной категории (от 20 и старше) лыжными гонками можно заниматься без ограничений в соответствии со своими физическими возможностями.

Лыжные гонки на свежем морозном воздухе благоприятно воздействует на организм человека, повышается сопротивление организма к различным простудным заболеваниям, заболеваниям верхних дыхательных путей, улучшается приток крови к мышцам, а легочная вентиляция и емкость легких заметно увеличивается.

Прогулки и тренировки на лыжах в лесной местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Все вышеизложенное доказывает важность занятий лыжными гонками и зимними видами спорта в целом в условиях современного недостатка физической активности.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Как правильно питаться, секреты нашего организма

Культура питания во многом определяет состояние человека как физическое, так и ментальное. Именно еда становится источником необходимых организму витаминов и минералов, именно в пище заключается наша энергия, развитие и внешность, поэтому каждый человек обязан знать «пищевые» секреты своего организма.

I. Эмоциональный и физический голод.

Вероятно, каждый человек в своей жизни слышал выражение «физический голод», знает и представляет, что это такое, т.к. сталкивается с ним ежедневно. С эмоциональным голодом сложнее. Хотя мы также сталкиваемся с ним каждый день, однако не осознаём и не отличаем его от физического.

Давайте разберёмся «Кто есть кто?».

Физический голод – это обычный физиологический процесс:

- мы не контролируем его;
- он развивается постепенно;
- он приходит с болью в животе;
- приходит к нам через несколько часов после еды.

Эмоциональный голод – возникает на эмоциональном уровне:

- еда вызывает чувство вины;
- он появляется внезапно;
- он не пропадает при насыщении;
- мы пытаемся утолить его «утешительной едой».

Важно понимать, что больше для нас опасен эмоциональный голод, который заставляет нас, есть всё без остановки до состояния тяжести только лишь для того, чтобы «почувствовать вкус на языке». Но не стоит бояться своих мыслей. Для того чтобы преодолеть такой голод, нужно знать и соблюдать два простых шага.

1. Выжди время!

Остановись и протяни 5, 10 или даже 30 минут прежде, чем поесть. Если ты все еще чувствуешь голод, то тебе действительно понадобится перекус. Веди дневник питания и отслеживай, когда и что ты ешь и пьёшь.

2. Отвлекись!

Выйди на прогулку, позвони маме, займись уборкой или почитай книгу. Отвлекись от мыслей о еде.

II. Переедания.

Есть переедания безвредные, а есть такие, от которых нужно избавляться. Сейчас разберёмся:

- безвредное переедание – это нечастые моменты в нашем питании, когда мы можем себе позволить съесть что-то «вредное»;

- вредное (или компульсивное) переедание – это период неконтролируемого переедания пищи, который, как правило, обусловлен эмоциональным голодом.

Откуда появляются переедания?

- От скуки.

Тебе нечего было делать, и ты пошел взять что –нибудь пожевать, а потом захотелось ещё и ещё.

- Заедаешь стресс.

Выход - понять, что еда не избавит тебя от стресса, а сделает твоему организму только хуже. Контролируй свои эмоции. Если возможно преодолеть стрессовое состояние, применяя

несколько видов поведенческих шаблонов, тогда почему бы нам не остановить свой выбор не на переедании, а на более конструктивных действиях, - позвонить другу, выйти на пробежку или сходить на свидание.

- Ограничения.

Всю жизнь в твоём рационе были «вредные» продукты, и тут ты резко решил их убрать.

Ограничения = срывы и переедания.

Самые простые шаги для преодоления привычки переедания:

- не урезай свою калорийность;
- не сиди на диетах;
- не устраивай разгрузочные дни;
- соблюдай водный баланс;
- следи за режимом сна;
- отвлекись от мыслей о еде;
- различай эмоциональный и физический голод;
- не отвлекайся на посторонние вещи во время приёма пищи, «Когда я ем, я глух и нем»;
- ешь медленно и размерено, осознавай вкус, и факт принятия пищи;
- прислушивайся к своему организму.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Основы здорового похудения

В последнее время всё чаще ставится вопрос о взаимосвязи правильного здорового питания и избыточном весе.

Для того, чтобы сбросить вес без вреда здоровью, необходимо:

- рассчитать дефицит калорий и БЖУ (белки/жиры/углеводы);
- с помощью кухонных весов и счётчика калорий придерживаться дефициту калорий и баланса БЖУ;
- вести активный образ жизни;
- добавить в свою жизнь спорт (хотя бы минимально, 1-2 раза в неделю).

Чем больше вредных продуктов, тем больше лишнего веса и хуже качество тела. Необходимо отдавать предпочтение натуральным продуктам (чтобы не ошибиться в выборе, стоит внимательно читать состав продуктов – первый элемент, который пишут в составе, является главным, то есть преобладает в этом продукте).

Каким образом можно рассчитать БЖУ? Все просто.

Рассмотрим теоретическую часть с примером.

Рассчитываем основной обмен: $9,99 * \text{вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см.} - 4,29 * \text{возраст} - 161$.
Например: возраст 22, вес 68, рост 170. Выходит: основной обмен $9,99*68+6,25*170-4,29*22-161=1486$.

Умножаем на коэффициент физической активности: $k=1,20$ при низкой активности (сидячий образ жизни); $k = 1,38$ при малой активности (легкие тренировки 1-3 раза в неделю); $k=1,55$ при средней активности (умеренные тренировки 3-5 раз в неделю); $k=1,73$ при высокой активности (интенсивные тренировки 5-7 раз в неделю). Например, возьмём $1,38$: $1486*1,38=2052$.

Далее рассчитываем рацион питания в зависимости от цели похудения по весу:

уменьшить вес – отнимаем 15-20% (т.е. умножаем на 0,85 или 0,80).

Рассчитываем калораж для похудения: основной обмен с учетом активности $0,85 =$ калораж для похудения: $2052*0,85=1743$.

Рассчитываем БЖУ для похудения:

X - суточный калораж (дефицит). Из полученного в примере результата: 1743.

Белки = $X/4*0,20$ – это минимум. Пример: $1743:4*0,20=87$ гр. (минимум белка в день).

Белки = $X/4*0,25$ – это максимум. Пример: $1743:4*0,25=109$ г. (максимум белка в день).

Жиры = $X/9*0,35$ – это минимум. Пример: $1743:9*0,35=68$ гр. (минимум жиров в день).

Жиры = $X/9*0,40$ – это максимум. Пример: $1743:9*0,40=77$ гр. (максимум жиров в день).

Углеводы = $X/4*0,4$. Пример: $1743:4*0,4=174,3$ гр. (углеводы на день).

Почему важно добирать свой калораж? Если не будет добираться калораж, то организм начнёт испытывать стресс, перейдёт в стадию накопления (вес будет стоять на месте, в результате чего может возникнуть также ЭФФЕКТ ПЛАТО), а от этого случаются переживания, набор веса, гормональный сбой, плохое настроение, нехватка сил, нехватка энергии и даже проблемы со сном. Чтобы худеть – нужно есть!

Питание до и после тренировки. Силовые тренировки: принимаем пищу за 1,5 - 2 часа. Это могут быть углеводы + белки (например, курица + гречка), но не рекомендуется трапезничать прямо перед тренировкой, так как в животе будет тяжесть.

После силовой тренировки можно пить сок/воду, через 40-60 мин белок + углеводы (макароны/гречка/рис + мясо/морепродукты/творог/омлет или яичница).

Кардио - тренировка. Принимаем пищу за 1,5 часа до занятия. Белок (мясо, морепродукты, рыба) + углеводы (крупа, макароны).

После кардио - тренировки: через 30 минут белок (например: творог/ яйца), и через час полноценный приём пищи (углеводы + белок + жиры), чтобы ускорить процесс жиросжигания.

Причины остановки процесса похудения и как их преодолеть. Причины могут быть абсолютно разные:

- отсутствие планирования рациона в дни повышенной загруженности;
- отсутствие навыков формирования продуктовой корзины;
- отсутствие физической активности (80% успеха в похудении – это, конечно же, питание, но в условиях дефицита калорий организм может адаптироваться);
- игнорирование проблем со здоровьем.

Цель питания – это не диета, а сбалансированный рацион!

Пути решения проблемы:

- эксперименты с рационами и продуктами питания;
- добавление в свою жизнь физической нагрузки (это могут быть даже шаги в количестве 10-12 тысяч в сутки);
- решение проблем со здоровьем;
- уменьшить потребление вредных продуктов.

Осознанное питание помогает вам полностью погрузиться в прием пищи, тщательно ее пережевывать, наслаждаться. Необходимо избегать установки «Еда – это награда», а использовать противоположную: «Еда – это энергия, это источник здоровья, а не предмет «заедания» стресса».

Чтобы прийти к этой установке, нужно избегать эмоционального голода, принимать пищу до насыщения, но никак не до переедания.

Если соблюдать все эти рекомендации, то уже в скором времени будет заметен результат, улучшится качество тела, а самочувствие станет стабильнее и гораздо лучше.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Основы правильного питания при активной физической деятельности

Польза спорта для организма очевидна. Несмотря на то, что это известно даже детям, немногие посвящают этому жизнь. Но, необязательно быть профессионалом в области спорта, если речь идёт о здоровье и красоте собственного тела.

Многие спортивные занятия могут быть не только полезными, но и приятными. Физическая активность многогранна, она помогает улучшить настроение, самочувствие, скорректировать строение тела. Но, даже если каждый день увлечённо заниматься спортом, нельзя достичь больших результатов без изменения привычек питания.

В первую очередь, необходимо поставить цель. Развитие мышечной массы, снижение веса, общее укрепление организма и поддержание его в тонусе – мотиваций может быть много. И второй этап – составление самого рациона питания, который будет кардинально различаться. На это влияют многие факторы: калорийность блюд, количество приёмов пищи и потребляемой жидкости в сутки, баланс жизненно необходимых белков, жиров и углеводов.

Вопрос составления меню на каждый день при занятиях спортом – сложный для многих, но очень важный для каждого, так как питание и спорт – две определяющие вашего здоровья.

И исходя из того, какие физические нагрузки испытывает организм, какое у него суточное потребление калорий, необходимо выбирать питание.

Любителям занимающимся бодибилдингом и тяжёлыми видами спорта необходимо тщательно следить за достаточным потреблением белка, так как это необходимый элемент для роста мышечной ткани.

Снижение веса характеризуется количеством правильных углеводов, которые должны поступать вместе с пищей.

Обязательный фактор – дробность питания, одинаковые интервалы приёма пищи в течение дня, так как длительное воздержание от еды, голодание, может привести к неконтролируемому аппетиту, и, впоследствии, лишнему весу.

Полезно заменять животные жиры растительными, а также вводить в рацион продукты, богатые клетчаткой, микроэлементами и макроэлементами, правильными углеводами и белками.

Так, человек даже после насыщенного трудового дня будет находить в себе силы для интенсивных тренировок и оздоровляющих занятий.

Нельзя забывать и про питьевой режим. В течение дня необходимо пить не менее 2-3 литров очищенной воды, независимо от того, к чему вы стремитесь – поддержание ли мышц в тонусе, приобщение к здоровому образу жизни или набор мышечной массы.

Конечно, одно не исключает другого, но именно цель занятий определяет ваш ежедневный рацион и необходимые тренировки.

Исследовательским путем выявили некоторые принципы питания для поддержания тела в хорошей форме, как без физических упражнений, так и при занятиях спортом.

1-й принцип — употребление продуктов, дающих организму необходимую энергию. А её поступающее количество, должно соответствовать количеству, которое расходует организм. Есть определённая закономерность, необходимо поддерживать соотношение компонентов, чтобы 50% приходилось на углеводы, 20 — на белки и 30% — на жиры.

2-й принцип — это правило, которое необходимо строго соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно регулирует вес тела. 25% калорий суточной нормы должно приходиться на завтрак, 50% калорий — на обед, 25% — на ужин.

3-й принцип — обязательный завтрак! В ином случае, обменные процессы замедляются, энергетическая потребность падает, и съеденные калории становятся ненужными.

Также немаловажно поддерживать организм витаминами и микроэлементами. Стоит помнить, что голодание никогда не бывает полезным: снижается уровень сахара, замедляется обмен веществ, что отрицательно сказывается на эффективности тренировок. Во время тренировки организм перестраивается на активную деятельность, все ресурсы мобилизуются.

Источник энергии для мышц — гликоген. Особенно интенсивно он расходуется во время тренировки, в мышцах накапливается молочная кислота, которая не даёт им сокращаться — отсюда болезненные ощущения после занятий.

Для создания энергии организм вначале использует углеводы, и только затем — жиры. В этот момент появляется первое чувство голода. Очень важно воздержаться от любого приема пищи хотя бы в течение часа после тренировки.

Во время тренировки необходимо чётко отслеживать собственное состояние и возможное обезвоживание. Это может проявляться головной болью, головокружением, сухостью во рту. Если сигнал организма не был вовремя распознан, то гарантировано общее слабое состояние, повышение утомляемости, потеря активности. Поэтому при обезвоживании следует сразу же пить воду и прервать тренировку до тех пор, пока состояние не вернётся к норме.

Интенсивные нагрузки требуют повышенного потребления жидкости, причём также полезно использовать специальные изотонические напитки, в которых уже содержатся дополнительные витамины, микроэлементы и углеводы. Питаться во время тренировок нежелательно. Но, если продолжительность тренировки более 2 часов, можно немного подкрепиться сухофруктами.

Мортина Т.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: TanushkaLarina@ya.ru*

Ситуационные задачи в образовательном процессе на занятиях физической культурой и спортом со студентами очной формы обучения

На современном этапе развития системы образования изменились требования к уровню подготовки выпускника. Выпускник должен уметь анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, уметь сотрудничать. Предмет физическая культура, как и все предметы, включен в обязательный учебный план, который студент должен выполнить.

Для того, чтобы студент смог решать свои проблемы самостоятельно, организовывать свой труд важно включать в процесс обучения ситуационные задачи. Ситуационные задачи – это задания, которые включают в себя проблему (ситуацию) реальную или фантастическую. Ситуационные задачи относятся к одному из средств развития функциональной грамотности.

Большую ценность в осмыслении теоретических и методических аспектов применения ситуационных задач оказали теоретические разработки П.И. Пидкасистого, А.П. Панфиловой, С.А. Мухиной и А.А. Соловьевой, М.М. Левиной. Так, например, П.И. Пидкасистый отмечает важную роль профессионально-ориентированных задач в личностном профессиональном становлении специалистов. Они побуждают студентов к творческой деятельности, служат «пусковым» моментом их мыслительного процесса. При этом «генетической клеточкой учебно-познавательных работ, их цементирующим ядром является задача, предлагаемая обучаемым в конкретной ситуации и выступающая как объект их деятельности» [1].

Рассмотрим, как ситуационные задачи можно использовать при построении современного учебного занятия со студентами: современное занятие должно начинаться с создания проблемной ситуации, а именно с мотивации или содержательной актуализации знаний. На данном этапе важно показать студенту, каким образом полученные знания он может применить в повседневной жизни; на следующем этапе ситуационные задачи можно использовать во время изучения нового материала. В данном случае следует применять групповые формы работы; ситуационные задачи можно применить и на этапе обобщения, рефлексии; ситуационные задачи могут лечь в основу научной и проектной деятельности.

Ситуационные задания на занятиях физической культурой могут включать в себя [2]: решение ситуационных заданий; коллективный анализ ситуаций (case-study) [3].

Для разработки заданий в ситуационных задачах может быть использован конструктор задач, разработанный Л.С. Илюшиным. Данный конструктор представляет собой набор ключевых фраз, своеобразных клеше заданий, которые могут быть предложены студентам на разных этапах освоения определенной информации: ознакомления, понимания, применения, анализа, синтеза, оценки [4].

В соответствии с данным конструктором на занятиях по физической культуре в обучении студентов можно разработать и применить следующие ситуационные задачи.

При проведении занятий по легкой атлетике на свежем воздухе можно дать решить студентам следующие задачи:

- 1) Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.
 - подъем в 6 утра;
 - утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;
 - прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);
 - пребывание на воздухе 2 часа в день;
 - занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;
 - сон 7 часов;
1. Все ли показатели являются оптимальными?
2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

2) Паша Сидоров пробежал дистанцию 100 м за 16, 2 секунды. Он бежал с опущенной вниз головой и с почти выпрямленными руками. Ваня Петров пробежал аналогичную дистанцию за 15,1 секунду. Ваня бежал ровно, высоко поднимал бедро, руки были сжаты в кулак.

- кто из студентов бежал правильно?
- назовите правильную технику бега?
- влияет ли техника бега на скорость и результат?

При проведении занятий по спортивным играм:

1) Волейбол

В момент блокирования мяча студент подпрыгнул на недостаточную высоту и совершил неправильное направление прыжка.

- Объясните причину ошибки?
- Какие мышцы и суставы обеспечивают правильную технику прыжка и постановки рук в блоке?

2) Баскетбол

После выполнения броска мяча в корзину при приземлении спортсмен потерял равновесие.

- Почему это произошло?
- Как исправить ошибку?

Таким образом, использование ситуационных задач в образовательном процессе со студентами очной формы обучения позволяет:

- развить мотивацию студентов к познанию окружающего мира, освоению социокультурной среды;
- актуализировать предметные знания с целью решения личностно-значимых проблем на деятельностной основе;
- вырабатывать партнерские отношения между студентами и преподавателями.

Выполнение ситуационных задач даёт студентам возможность самостоятельно искать необходимый материал для решения профессиональных задач, принимать собственные решения и уметь их отстаивать; способствует формированию на основе полученных знаний ценностных ориентаций и отношений.

Литература

1. Пидкасистый П.И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов. Второе издание, дополненное и переработанное. – М.: педагогическое общество России, 2005. – 144 с.
2. Мокина Л.В. Ситуационные задания как средство формирования представлений о социальной ответственности у будущих юристов: дисс. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2007.
3. Гончарова М.В. Разумное научение: анализ ситуаций и моделирование действий // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2005. – № 2. – С. 111-122.
4. Илюшин Л.С. Приемы развития познавательной самостоятельности учащихся. Уроки Лихачева: методические рекомендации для учителей средних школ / сост. О.Е. Лебедев. – СПб.: «Бизнес - пресса», 2006. – 160с.

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Долголетии - миф или реальность

Долголетие - что это такое, от чего оно зависит, как прожить долго и счастливо, быть востребованным, нужным, никого не обременять. Это самое большое счастье для человека (философский вопрос). Многие люди задумываются об этом, но найти секрет или даже какие-то предпосылки к этому, не у всех получается.

Создаются целые научные лаборатории, отправляются в поиски за «долголетием» экспедиции. Для определённых лиц, у кого есть финансовые возможности, создаются особые условия жизни и т.д., и т.п. Исходя из жизненного опыта и научных исследований, всевозможных экспериментов, анализов, всё это вроде лежит на поверхности. Как правило, люди задумываются о своём здоровье, смысле жизни, когда появляются какие-то значимые проблемы в их организме. Начинают бегать, закаливаться, заниматься дыхательной гимнастикой, обращаться к народным целителям, но порой всё это уже не помогает.

Оказывается, есть эликсир, об этом чуть позже.

О чём говорит жизненная практика. В первую очередь, это гинетика, природная среда нахождения человека, соблюдение правильного режима дня, рациональное питание, полноценный сон, отдых, исключение вредных привычек, отсутствие в жизни непредвиденных случайностей, влияющих на здоровье, травмы, потрясения, сильные стрессы, влияние вредных побочных эффектов и т.д. И человек может прожить 100 и более лет, но оказывается не всё так просто.

Учёными-исследователями было выявлено, что есть в любом, практически, регионе, в стране, континенте, люди, которые живут долго. Счастливы или нет – это другой вопрос. И, как правило, - это «штучный товар». Но оказывается, что есть в мире 20 мест, где люди большими группами живут долго. Что это за места? Обсудим отдельно. Это может быть очень интересно и какие-то откроет секреты нашего вопроса. К примеру, в России таких два места устойчивых территорий долгожительства, в СССР было четыре:

Нагорный Карабах с продолжительностью жизни 140 – 160 лет Рекордсмен, живший в советское время, Ширали Муслимов прожил 168 лет, до последнего пасший овец, никогда не болел. Вторая территория долгожительства – верховье реки Куры (Дагестан), с продолжительностью жизни 130 – 150 лет. И, на удивление, в низовье реки не было ни одного долгожителя. И, как установлено, исторический факт – до революции 1917 г. там был обычай, если человек жил 150 лет, считалось, что ему уже достаточно жить и его правнук увозил его на коне в горы умирать. Третья территория – Кадурское ущелье в Абхазии. Не все абхазы долгожители, а в ущелье абхазы проживают до 130 – 150 лет. Четвертая территория – Якутия. До появления спиртного в жизни якутов, продолжительность жизни была 120 -140 лет.

Учёные выяснили, что связывает эти территории между собой, в чём причина такого феномена. По утрам долгожители не бегали, холодной водой не обливались, не придерживались каких-то диет, никто не занимался целебным голоданием, дыхательной гимнастикой, народной медициной, лекарства не принимали, а просто занимались всю жизнь любимым делом и никогда не болели. В итоге многолетних исследований было выяснено, что всё дело в воде (человек на 75 – 80 % состоит из воды). В воде, которую они пьют, поливают растения, поят животных. Вода очень мягкая и все эти территории расположены на вулканических плато, где вся вода практически снеговая и дождевая, не прошедшая через почву. В этой воде содержание ионов кальция от 8 до 20 мг/л. Для сравнения, в нашей полосе 70 мг/л. Второе, что было обнаружено у долгожителей – закисленная кровь 6,9 PH, в таких условиях никакая хворь не живёт. Современная медицина утверждает, что кровь должна иметь

щелочную реакцию 7,35 – 7,4 по графе РН, т.е. кислотно-щелочное равновесие; 7,0 – это нейтральная кровь, меньше 7 – закисленная кровь.

Вода и закисленная кровь, в совокупности, и есть эликсир долгожительства. Было проэкспериментированно: создав такую воду искусственно и употребляя ее, люди стали чувствовать себя намного лучше, почувствовав прилив сил и здоровье. И, второе, систематически подкисляя кровь (кислыми продуктами – лимонами, квашеной капустой, брусникой, клюквой, фруктами, овощами, аскорбиновой и лимонной кислотой, т.е. органическими кислотами), эффект увеличивался в разы. Было выяснено, что все оздоровительные методики, улучшающие здоровье и продлевающие жизнь, связаны только с подкислением крови.

Человек может управлять своим долголетием.

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Компьютерная система «Фитнес-Навигатор»

В статье отражены цели и задачи программы оздоровления различных по полу, возрасту, роду занятий слоёв населения.

Впервые акцент сделан на инициативу самого человека, а здоровье рассматривается как один из наиболее важных факторов личной конкурентоспособности на рынке труда.

Впервые питание и нагрузка сведены воедино, и это даёт результат.

Здоровый образ жизни в смысловом аспекте рассматривается как совокупность мер повышающих функциональный резерв или препятствующих его деградации. Интегральным показателем последнего является уровень относительного максимального потребления кислорода, или МПК (мл/мин/кг массы тела). Меры включают подбор индивидуальных физической активности и меню с учётом уровня начальной физической подготовленности/неподготовленности, базовой потребности в энергии, возможной патологии, потребностей в белке.

Целями являются увеличение пропульсивной функции миокарда, оптимизации массы тела, достаточный уровень гемоглобина крови, поддержание ферментной цепочки цитохром в клетке, на которых происходит процесс окисления и образования АТФ. И, как итог, увеличение продолжительности и качества жизни за счёт регулирования так называемого метаболического синдрома, лежащего в основе болезней цивилизации. Радикальные изменения при формировании нового стереотипа пары «двигательная активность-питание» достигаются в период от 3 до 6 месяцев.

Удобна система подсказок с оценками уровня социально-эмоционального стресса; антропометрических индексов массы тела (ИМТ), талии/бедра (ИТБ), пропорциональности сложения; функционального состояния - ПДП (показателя двойного произведения) и АП (адаптационного потенциала); работоспособности (МПК мл/мин/кг) с процентной вероятностью декомпенсации (летальности) на 8 лет; целевых значений массы тела (верхняя граница нормы, нижняя граница нормы, надлежащий вес, идеальный вес); целевых значений МПК (мл/мин/кг). А также «дорожная карта» с датами достижения промежуточных и целевых значений массы тела и относительного МПК; планы физической активности на четырёхнедельные циклы и питания на 2*2 недели (чётная и нечётная) по дням недели.

Предназначена для различных по полу, возрасту, роду занятий слоёв населения.

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – это комплекс манипуляций, направленный на более быстрый переход от сна к бодрствованию. Извечный вопрос – полезна или вредна физическая нагрузка сразу же после сна. Сколько людей, столько и мнений.

Рассмотрим УГГ с разных жизненных сторон.

Утром, нагрузка, да еще и холодный душ - НЕТ! Уж лучше медленно плестись с полузакрытыми глазами на кухню и уповать на бодрящий кофе, а еще хуже на кофе с сигаретой. Многим этот вариант удобен со всех сторон. Но организм «спасибо» за такой вариант начала дня в будущем не скажет.

Раздражающее действие кофеина и никотина на слизистую желудка в последствии может дать толчок другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. А, как известно, предупредить дешевле, чем лечить.

Вернемся. все же, к физической нагрузке. Что лучше: отжимание или приседание? Рассмотрим с точки зрения влияния физической нагрузки на ЦНС (центральную нервную систему), дыхательный центр, кровеносную систему и т.д.

1) ЦНС после сна в стадии покоя и желает еще некоторое время прибывать в нем. Задача человека – возбудить ЦНС и продолжать трудовой день в бодром расположении духа.

2) Основная цель дыхательного центра – перенос кислорода и питательных веществ к рабочим органам. Согласитесь, какой работой вы бы не занимались, кислород – это жизнь!

3) Кровеносная система напрямую задействована при любой деятельности человека и, тем более, при физической активности.

4) Лимфатическая система также выполняет важную функцию. Лимфа помогает утилизации продуктов обмена веществ, а также способствует поддержанию иммунитета человека.

Присед и отжимание являются базовыми видами нагрузки на организм человека. В обоих случаях задействовано максимальное количество мышц, органов и систем органов. Существует мнение – чем большее количество приседов может сделать человек, тем лучше работает его сердце.

По мнению многих спортивных врачей физиологов, морфологов, приседание является основным упражнением не только для развития физических качеств, но и всестороннего развития организма в целом.

Отжимание также вовлекает в работу большое количество органов и систем органов, но в отличии от приседаний, у отжиманий нет эффекта пампинга (памп – англ. насос), т.е. ССС вовлечена в работу максимально в динамическом режиме в верхнем плечевом поясе. В нижних конечностях просматривается статическая нагрузка, которая отрицательно влияет на сосуды нижних конечностей.

Вывод: занимаясь физической нагрузкой после сна в любом её виде, будь то отжимания или приседания, подтягивания или др. упражнения, вы несете заряд бодрости в свой мозг и тело! Но если выбирать между приседанием и другим упражнением, то предпочтение следует отдать упражнениям, в которых задействована самая большая мышечная группа – это ноги. Вы же возьмете снеговую лопату, а не детский совочек для чистки территории от снега. Из этого следует, что приседания, а ещё и с дополнительными движениями рук в стороны, вперед задействует максимум мышечных групп, позволяя обогатить ткани органов кислородом и питательными веществами, а также удалить через выделительную систему продукты обмена веществ и жизнедеятельности.

Будьте здоровы и выполняйте УГГ в любых её видах физической нагрузки.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: ukolovaon@yandex.ru*

Влияние фитнеса на организм человека

Фитнес. Этим словом в современном мире никого не удивишь. В настоящее время все больше людей выбирают фитнес как вид физической активности. Но все же, что такое фитнес и зачем он нам нужен? Фитнес-это практически целая наука, которая изучает двигательную систему нашего организма, а также помогает развивать человеческие возможности. Первоначальная цель, которая ставится во время занятий фитнесом, - это повышение выносливости вашего организма, а также развитие его силы. Все это должно происходить благодаря накопленной энергии, а также пластическим веществам, чтобы человек чувствовал себя комфортно как физически, так и психологически.

Актуальность данного исследования заключается в том, что, как ни крути, человеческому организму просто необходима физическая активность. Прежде всего, подвергая тело физическим нагрузкам, вы постепенно закаляете его и укрепляете перед различными болезнями, а также помогаете избежать быстрой старости. Частые занятия фитнесом продлевают жизнь. Кроме того, фитнес позволяет вам чувствовать себя намного лучше и активнее. Уже доказано, что постоянная физическая активность увеличивает продолжительность жизни.

Конечно, если человек мало двигается, он просто обязан заниматься фитнесом, так как малоподвижный образ жизни приводит к застою связок и сухожилий. Именно поэтому многие возрастные расстройства возникают из-за потери физической формы организма. Из-за малоподвижного образа жизни или из-за низкой физической активности человек подвержен риску различных заболеваний, таких как: сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, остеопороз, инсулинозависимый диабет [1].

Основной целью исследования является изучение оздоровительного влияния фитнеса на организм человека.

Исходя из цели исследования, можно выделить следующие задачи:

1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме;
2. Раскрыть понятие "фитнес" как систему оздоровительного физического воспитания;
3. Показать оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы человека;
4. Подвести итоги проведенной работы, сделать выводы.

Термин "фитнес" означает разностороннее развитие физических способностей при одновременном улучшении самочувствия во время занятий фитнесом. Она позволяет поддерживать и укреплять здоровье, уравнивает эмоциональное состояние, улучшает физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности. Особый оздоровительный эффект занятий фитнесом связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности [3].

Фитнес-тренировки положительно влияют на дыхательную систему человека, так как во время тренировок увеличивается количество альвеол, участвующих в работе, и увеличивается жизненная емкость легких. Дыхательная система, развитая таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, что обеспечивает полноценное функционирование клеток и тем самым повышает работоспособность организма.

Основной оздоровительный эффект фитнес-тренировок связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности. В результате систематических физических упражнений происходят такие изменения в дыхательной системе, которые обеспечивают увеличение потребления организмом кислорода во время мышечной работы [4].

Увеличивает силу дыхательных мышц. Объем максимального вдоха или выдоха увеличивается. В результате за одно дыхательное движение в легкие может попасть больше воздуха. Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких - той части легких, которая непосредственно участвует в обмене газов между воздухом и кровью. Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается, что дает возможность большему количеству крови насыщаться кислородом и избавляться от углекислого газа во время работы и за меньшее время.

При умеренных нагрузках укрепляется мышечный аппарат, улучшается его кровоснабжение, вступают в работу резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то желательно уменьшать ее постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений.

Важно также наличие статических или динамических элементов в тренировочном процессе. Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц.

Существуют общие и специальные эффекты физических упражнений, а также их косвенное влияние на факторы риска. Наиболее распространенным эффектом тренировки является расход энергии, прямо пропорциональный продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать недостаток энергозатрат [2].

Основной вывод исследования заключается в том, что под влиянием регулярных физических упражнений мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся сильнее, а их эластичность повышается. Движение оказывает значительное влияние на развитие и форму костей, к которым прикреплены мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательной системы, предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и малоподвижностью. Повышает минерализацию костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики остеоартроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека.

Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести крепкое здоровье, улучшить самочувствие и оказывают эстетическое воздействие на учащихся. Именно благодаря этому фитнес интенсивно развивается и становится все более популярным среди людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Литература

1. Гибадуллина, А. Р., Налимова М. Н. Влияние фитнеса на здоровье человека // Вопросы студенческой науки Выпуск №11 (39), ноябрь 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
2. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 477-479. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)
3. Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, NN№ 138 4 – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
4. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 289-292. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)

Уколова О.Н., Дашкова Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: ukolovaon@yandex.ru*

Современные технологии в преподавании физической культуры в школе

Важной целью работы каждой школы, безусловно, считается повышение качества образования с помощью современных информационных технологий на занятиях. В связи с этим педагогу необходимо пользоваться этими технологиями на своих уроках в полном размере. По оказанию воздействия на человека выделяют следующие технологии:

1. Стимулирующие. Позволяют привести в действие силы организма и воспользоваться его запасами для того, чтобы появилась возможность выйти из нежелательного состояния.

2. Защитно-профилактические. Выполняют санитарно-гигиенические требования и нормы в использовании средств, которые исключают травматизм в спортивных залах, а также в ограничении нагрузки в целях исключения переутомления.

3. Информационно-обучающие технологии. Данные технологии помогают обеспечить ученикам необходимый для здоровья уровень грамотности.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, которые способствуют здоровьесбережению, применяются следующие группы средств:

1. Физические, направленные на двигательную активность. Например, физкультминутки, гимнастика, пальчиковая гимнастика, подвижные игры и др.

2. Проведение физических упражнений на свежем воздухе.

3. Гигиенические факторы, которые включают в себя личную гигиену, чистоту помещения в котором проводятся занятия, чистота воздуха, обучение детей здоровому образу жизни, формирование навыков оказания первой медицинской помощи. С учетом возрастных особенностей учеников необходимо применять игровые технологии - это уникальная форма обучения и позволяют сделать урок интересным и запоминающимся.

Данная деятельность учитывает интересы и психологические особенности ребенка. Игра способствует развитию у ребенка социальных качеств, формирует ценностные ориентиры.

Такая деятельность помогает лучше усваивать учебную информацию и делает ее простой. Игровая форма работы в учебном процессе выполняет ряд функций: познавательная, коммуникативная, развивающая, развлекающая. В начальном и среднем звене необходимо уделять большее внимание подвижным играм по той причине, что в этом возрасте формируются основы игровой деятельности. В ходе внедрения современных технологий в образовании, одной из основных задач в преподавании физической культуры становится освоение знаний о спорте, его истории и развитии, его роли в ведении здорового образа жизни. Наиболее эффективный способ изучения информации является введение проектов для учащихся, выполняющие задачи: экономия времени на занятиях при объяснении информации, развиваются личностные компетенции учащихся. Подходит для всех возрастов учащихся и со всеми видами ограничений по, развивая чувство ответственности и самостоятельности.

Существует 4 основных вида проектов: исследовательский, обзорный, продуктивный, инсценировка.

Осуществлению профилактики заболеваемости у детей и повышению интереса к выполнению физических упражнений осуществляет технология уровневой дифференциации на уроках физкультуры. Такая деятельность учитывает все особенности ребенка. Для освобожденных учеников предусмотрены темы рефератов.