

Третий принцип оздоровительной работы – создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности реализации его происходит благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы – игры с элементами массажа с воздействием на биологически активные точки кожи. Так, игровые упражнения «Лепим умелую и уверенную руку» может применяться на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладение элементами навыка письма.

Формирование у детей способности к содействию и сопереживанию – это четвертый принцип формирования оздоровительной работы с детьми. [3; 68-70]

За период проведения физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ улучшается физическое развитие детей, укрепляется их здоровье, снижается норбидность. В результате внедрения физкультурно- оздоровительной работы в режим дня в ДОУ удастся добиться улучшения состояния детей, повышение уровня функциональных возможностей и моторного развития, что подтверждается результатами обследования детей при поступлении в школу. Успешное решение всех поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Таким образом, предлагаемая физкультурно – оздоровительная программа способствует росту функциональных возможностей организма ребенка, что подтверждается позитивными изменениями основных функциональных показателей регистрируемые в течении ряда лет.

В процессе целенаправленной, систематической работы мы достигаем ожидаемых результатов в ДОУ, таких как:

1. осознание взрослыми детьми понятия «здоровья» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. повышение уровня ориентации современным условиям жизни;
3. овладение навыками самообразования;
4. снижение уровня заболеваемости.

Литература

1. *Александрова, Е. Ю.* Дошкольник. Оздоровительная работа в ДОУ / Е. Ю. Александрова. – Волгоград, 2007. – 867 с.
2. *Моргунова, О. Н.* Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2005. –125 с.
3. *Соломинникова, О. А.* Дошкольное воспитание и развитие: методическое пособие / О. А. Соломинникова. – Москва, 2010. –216 с.

Исмагилова Т. В., Михайлов В. С.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
Уфа, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В условиях ускорения развития общества и качественной трансформации всех аспектов жизни общества, потребность в физической подготовленности учащихся старшей школы увеличивается. Необходимо приобщить учащихся к регулярным занятиям спортом, сформировать знания, двигательные умения и спортивные навыки в виде спорта.

Ключевые слова: общество, учащиеся, спорт, развитие, концепция,

EFFECTIVENESS OF HEALTH SAVING HIGH SCHOOL

Abstract. In terms of accelerating the development of society and the qualitative transformation of all aspects of society, the need for physical fitness of high school students increases. Need to involve students in regular exercise, to generate knowledge, motor skills and athletic skills in the sport.

Keywords: society, students, sports, development, concept, culture

В современном обществе всё более снижается двигательная активность и повышается необходимость развития физической культуры. Именно двигательная функция обеспечивает нормальное развитие сначала ребенка, затем, в период зрелости, позволяет сохранять наши жизненные процессы и помогает активно противостоять возрастным деграциям в поздние периоды нашей жизни.

На фоне ускорения развития общества и качественной трансформации всех аспектов жизни общества, потребность в физической подготовленности учащихся старшей школы увеличивается. В целостном смысле двигательная активность не дает гарантию в ряде случаев наследственно-доминантных видов биологических проблем, но в смысле улучшения и повышения показателей здоровья такая гарантия существует. Каждый, кто поставит перед собой задачу, начать регулярные занятия, должен правильно, а значить честно, оценить свои возможности, чтобы не только начать, но сохранить эти занятия на длительное время, или другими словами, внести в свой образ жизни новый, постоянный элемент. Результатом гипокинезии или гиподинамии становятся существенные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов [2; 66–67].

Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишенный движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму. Для восполнения подвижности незаменимы занятия физической культурой, способствующие улучшению деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания, точной ориентации человека в пространстве, повышению резервов многих систем организма [5; 41–42].

Повышенная мышечная деятельность может стать стрессом. Если физические нагрузки на организм будут чрезмерными, может появиться первая или вторая стадия стресса, которая при длительном действии напряжений способна перейти в третью — истощение, поэтому необходимо уравновесить объём нагрузок и отдыха [4; 41–45].

С увеличением физической активности в школах дети имеют самый высокий уровень умственных способностей, наблюдается повышение интеллектуального уровня, повышение адаптации к физическим нагрузкам и устойчивости к простудным заболеваниям. Цель - приобщить учащихся к регулярным занятиям спортом, сформировать знания, двигательные умения и спортивные навыки в виде спорта.

Задачи:

1. Использовать ценностный потенциал спорта для формирования гармоничной личности.
2. Повысит мотивацию занятия спортом, и сформировать спортивную культуру.
3. Использовать возможности спорта для формирования здоровья учащихся.

Совершенствуются все уровни образования, возрастает значимость физического воспитания в формировании гармоничной личности.

Целью данной статьи является разработка методов увеличения двигательной активности учащихся старшей школы.

Представленная концепция является теоретической основой для совершенствования методов повышения физической активности школьников на основе прикладного направления физического воспитания, спортивного образования, организации школьных спортивных мероприятий, которые способствует повышению самостоятельности учащегося в спорте, повысив значение спортивной культуры, и позволяет строить свои собственные программы обучения и отражающие учебной деятельности [6; 88–105].

Эта концепция основана на следующих принципах.

- Основная цель человека – интеллектуальное, нравственное, гражданское, практическое и физическое развитие.
- Каждый человек имеет потенциал для развития личности.
- Ученик старшей школы способен работать в самоопределении и самостоятельно строить себя как личность через спорт.
- Модель поведения определяется не только логикой научного знания, но и логикой гуманитарного типа мышления, для которого главное – иметь свободу выбора и меру ответственности за этот выбор.
- Творческое использование методов повышения физической активности учащихся средней школы на основе прикладного направления физического воспитания.

Предлагаемая концепция опирается на психологические идеи, согласно которым умение жить – это искусство, которому надо учиться. С точки зрения формирования личности – морально-волевые качества, высокое духовное развитие, физическая активность и социальная адаптация, психологически устойчивым человеком знания и навыки, необходимые для жизни в современном обществе. Разносторонне развитая личность может создавать качественно новые идеи, мыслить не так, как все. Ей присуща гражданско-правовая ответственность, она готова защищать свои права и исполнять свои обязанности [3; 15–22].

Потенциал спортивной культуры, методов спортивного воспитания, опыт многолетней практики советских и русских спортивных школ высокоэффективно решают проблемы формирования разносторонне развитой личности.

Спортивная культура – созданные в обществе и передаваемые из поколения в поколение ценности, социальные нормы и отношения в ходе соревнований и подготовки к ним. Участие в конкурсе предназначено для достижения превосходства через физическое и духовное развитие человека.

Повышенную двигательную активность, можно использовать, как уникальный инструмент управления биологическим состоянием организма. С его помощью направлять, а затем удерживать организм в таком состоянии, при котором решаются и задачи медико-профилактические и задачи продления жизни. Другими словами повысить продолжительность жизни, с сохранением высокого уровня физического здоровья [1; 122–152].

Спорт вырос в социально значимое явление, поскольку его ценностный потенциал является движущей силой развития, как общества, так и личности. Учитывая спорт как часть общей культуры, мы определяем структуру ценностей в трех основных компонентах:

- культурные (социальные процессы в правовой, экономической, политической, информационной и образовательной сферах социального пространства);
- социально-психологические (содействие социализации);

- специальные (способности удовлетворять человеческие потребности в совершенствовании и самореализации с помощью спорта).

Необходимость дальнейшего поддержания и развития спортивной культуры заключается в следующем:

1) будущее ускорение социального и технического прогресса не освобождает человека от необходимости постоянно совершенствовать свои навыки в силу необходимости поддержания здоровья путем сохранения нормальной физической формы;

2) производительность профессиональной деятельности, несмотря на постепенное снижение доли физического труда в современном производстве товаров, прямо или косвенно продолжает оставаться зависимым от физического состояния исполнителей работ;

3) время, затраченное на усвоение навыков и их совершенствование, уменьшается благодаря лучшей физической форме;

4) физическая культура помогает предотвращать негативные последствия некоторых профессий, такие, как стресс, заболевания позвоночника, варикозное расширение вен.

В заключение можно сказать, что сама физическая активность при неправильном использовании не даст оздоровительного результата. Степень физической нагрузки должна быть оптимальной для каждого отдельного человека. Необходимо соблюдение принципов, гарантирующих оздоровительный эффект. И главными из них выступают использование методов повышения физической активности учащихся старшей школы на основе прикладного направления физического воспитания на основе личного выбора человека, где главное – иметь свободу выбора и меру ответственности за этот выбор.

Литература

1. Биомеханика: учебное пособие / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва: Владом-Пресс, 2012. – 672 с.

2. Единство физической картины мира. Неоклассическая концепция / под ред. К. П. Агафонова. – Санкт-Петербург: ЛКИ, 2011. – 184 с.

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / С. В. Белов, А. В. Ильницкая, А. Ф. Козьяков [и др.]; под ред. Белова СВ. – Москва: Высшая школа, 2012. – 616 с.

4. Остеохондроз позвоночника / под ред. В. А. Епифанова, А. В. Епифанова. – Москва: МЕД пресс, 2011. – 272 с.

5. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – Москва: Детство-Пресс, 2011. – 288 с.

6. Экономика и управление физической культурой и спортом / под ред. В. В. Галкин. – Москва: Феникс, 2012. – 448 с.

Кадочникова Ю. В., Каткова О. В.

Институт физической культуры, социального сервиса и туризма
Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ИМЕЮЩИХ ДИАГНОЗ БЛИЗОРУКОСТЬ

Аннотация. Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. Зрительное восприятие тесно связано с деятельностью мышечного аппарата глаз. В статье рассмотрены методики по профилактике заболевания органов зрения.

Ключевые слова: близорукость, методики специальных физических упражнений.