

уберегает хоккеистов от переутомления и перетренированности, улучшая тем самым их общее физическое развитие и их самочувствие.

Библиографический список:

1. *Безруких М.М.* Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. // Москва: Академия. 2008.382 с. с URL: http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/08/без_1.pdf Текст: электронный.

2. *Дробинская А.О.* Анатомия и возрастная физиология. Учебник для бакалавров. / А.О. Дробинская. Москва: Издательство Юрайт. 2015.144 с. с URL: <https://avidreaders.ru/read-book/anatomiya-i-vozzrastnaya-fiziologiya-2-e.html> Текст: электронный.

3. *Лаптев, А. П.* Юный хоккеист: Физкультура и спорт. 2013.255 с. Текст: непосредственный.

4. *Никонов Ю.В.* Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011.94 с. Текст: непосредственный.

5. *Сайкина Е.Г.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. изд. Фундаментальные исследования, 2012.890с. Текст: непосредственный.

6. *Шестаков, М. П.* Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. Москва: Спорт Академ Пресс, 2010.143 с. Текст: непосредственный.

Власенко С.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Городская станция юных туристов»,

г. Нижний Тагил, Свердловская область, Россия

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. По данным Департамента дополнительного образования и соцзащиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации, больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. Главной причиной проблем, уверены специалисты, является дефицит движения. Дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 35-40%, а среди старшеклассников 75- 85%. В статье представлены пути решения выявленной проблемы.

Ключевые слова: младшие школьники, двигательная активность, здоровье, дополнительное образование.

Прививать и закреплять знания о физическом воспитании учащихся необходимо с младшего школьного возраста, как наиболее восприимчивого к изменениям. Так же, именно в этом возрасте (от 6 до 10 лет) формируются основные способности организма, способности и качества личности, которые затем становятся базой для построения всей жизни человека в обществе.

Эффективными в физическом воспитании младших школьников, как показывают исследования последних лет, являются сегодня нетрадиционные формы проведения уроков.

Проблема повышения эффективности занятий, прежде всего с младшими школьниками, путем изменения их содержания, использования не только общепринятых физических упражнений, но и нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющих усилить

воздействие как на физические кондиции, так и на улучшение состояния здоровья, является весьма актуальной.

Из оздоровительных средств, по мнению ряда авторов, могут быть использованы дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек (ТМ БАТ) для профилактики простудных заболеваний, элементы аутогенной тренировки (АТ), тренировка и развитие двигательных способностей с использованием биологической обратной связи.

Построение учебного процесса физического воспитания младших школьников необходимо организовывать принципиально на качественно новом подходе, используя методику БОС и применяя наряду с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционные оздоровительные средства. Данные средства активно используются в спорте и лечебной физической культуре, но в школьном физическом воспитании только начинают применяться (В.А.Авраменко, С.Н. Кучкин, 1991; А.Е. Дубовой, 1997; С.М. Мнавер, 1998).

Таким образом, актуальность выбранной темы исследований определяется недостаточной научно-теоретической обоснованностью методики применения этих средств на уроках физической культуры с младшими школьниками.

Применение на уроках физической культуры с младшими школьниками наряду с традиционными физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств - дыхательных упражнений, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга и методики биологической обратной связи - способствует привитию навыков здорового образа жизни, разнообразит занятия, повышает интерес и мотивацию, обеспечивает осознанное отношение к выполнению заданий и повышает эффективность процесса физического воспитания в школе.

Систематическое комплексное использование в процессе физического воспитания нетрадиционных оздоровительных средств обеспечивает существенное повышение уровня здоровья, оказывает положительное воздействие на развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и физической работоспособности младших школьников.

Библиографический список:

1. *Гриненко, М.Ф., Саноян Г.Г.* Труд, здоровье, физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 288 с. Текст: непосредственный.
2. *Кучкин, С.Н., Авраменко В.А., Черников Ю.Т.* Урок физической культуры мы построим так // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 46-47. Текст: непосредственный.

Гаёв М.А., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Аннотация. В статье анализируется влияние скандинавской ходьбы на организм человека, который переболел коронавирусом. В 2020 году мир встретился с эпидемией коронавируса, и не сразу было ясно, что это за вирус, как его лечить и как восстанавливаться после него. Благодаря эффективности реабилитологов и врачей было выяснено, что скандинавская ходьба положительно воздействует на восстановление организма человека после COVID-19, а также способствует ускоренному реабилитационному эффекту.

Ключевые слова: ходьба, здоровье, человек.