

Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют, что занятия йогой положительно влияют на физическое, психическое и духовное самочувствие человека.

Йога не терпит самодеятельности, смешения стилей или добавления индивидуальности, поэтому занятия должны проводить тренеры, владеющие данной техникой. Не всегда студенты могут оплачивать услуги квалифицированного тренера в фитнес центрах. Поэтому занятия йогой, включенные в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальны.

Студенты часто подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог.

Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Именно поэтому в высших учебных заведениях необходимо вводить на занятиях по физической культуре элементы йоги.

Список литературы

1. Научные исследования влияния йоги на человека//статья/ – [Электронный ресурс]: www.beauty-fitness.ru – открытый доступ.
2. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 2006, 304 с.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА И ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Сорочединова Л.Л., Щеголева Т.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 49», г. Белгород, Россия

Урок – основная форма учебной деятельности школьников. За период обучения каждый ученик проходит через множество уроков. Естественно, что и психическое, и физическое его состояние напрямую зависит от того, насколько грамотно и профессионально эти уроки были подготовлены.

Так как организм ребенка отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, зрительного и слухового анализаторов), то необходимо правильно организовать не только учебно-воспитательный процесс для овладения общеучебными умениями и навыками, но и способствовать укреплению его здоровья.

Ученые установили, что уроки физической культуры в школе компенсируют всего 15 % необходимой двигательной активности детей, поэтому решить эту проблему могут физкультурно-оздоровительные мероприятия, в том числе и физкультурные минутки. Они помогут переключить внимание с одного вида деятельности на другой, повышают внимание и активность на следующих этапах урока. Физкультурные минутки во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, эти подвижные паузы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, под музыку или стихотворный текст.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке.

При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

Требования к организации и проведению физкультминуток.

➤ Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления, это 8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

➤ В младшем и среднем звене наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.

➤ Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.

➤ Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

➤ В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

➤ Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

➤ В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.

➤ Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах.

Необходимо соблюдение некоторых рекомендаций для учителя.

- Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
- Знать основы терминологии физических упражнений.

Учитель может рекомендовать учащимся применять разученные или понравившиеся на уроках комплексы общеразвивающих упражнений при выполнении домашних заданий, после работы на компьютере, после просмотра телепередач.

Обычно проводится физкультурная минутка только в самом начале при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленному ученику класса, а учитель должен следить за правильностью выполнения упражнений, за осанкой учащихся, при необходимости вносить коррективы. Физкультминутки можно систематизировать:

1. Оздоровительно-гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ногами».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо,налево,вверх,вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2. Физкультурно-спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

3. Танцевальные

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

4. Подражательные

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

б. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ещё одним источником утомления школьников является серый книжный фон как учебников, так и специальной литературы (в том числе и справочной). С целью профилактики данных истоков утомления разработана система школьных офтальмотренажеров (автоматизированная система с сигнальными лампами, упражнения с глазными сигнальными метками, а также зрительными траекториями). В автоматизированной системе офтальмотренажеров цветовой ритм сигнальных ламп, размещенных на потолке каждого класса, не только снимает зрительно-психогенное напряжение и утомление, но и навязывает глазам и голове специфический двигательный ритм, тренирующий вестибулярный и зрительный анализаторы.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз. Очень эффективным является упражнение «метка на стекле».

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок 7x7 на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3-4 сек). Теперь давайте посмотрим на (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна (3-4 сек). Теперь опять посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5-6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять их исходных положений сидя и стоя.

Для детей с близорукостью это упражнение проводится для профилактики прогрессирования заболевания в кабинете охраны зрения или назначается в виде домашнего задания. Ребенок (в назначенных ему очках) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка красного цвета диаметром 3-5 мм. Вдали от линии зрения, проходящей через метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации,

затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня – 5 минут и в остальные дни – 7 минут.

Во время регламентированных перерывов при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20-25 минут выполнять следующие комплексы упражнений, их следует менять через каждые 2-3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).

Обязателен положительный эмоциональный фон. Иногда достаточно пошутить, чтобы снять накопившееся напряжение. Не зря говорят: «Хорошая шутка равна физкультминутке». Улыбка, искренний смех ученика – мощный противовес наступающему утомлению и показатель высокого качества урока.

Проведение физкультминуток на уроке помогает решить следующие задачи:

- а) уменьшить утомления и снизить отрицательное влияния однообразной позы;
- б) активизировать внимания и повысить способность к восприятию учебного материала;
- в) сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

Одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Поэтому проведение физкультминуток должно стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья обучающихся.

Список литературы

1. *Карасева Т.В.* Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. – № 11.
2. *Кургузов В.Л.* Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. – 2004. – № 26.
3. *Тверская Н.В.* Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.–2005.–№2.
4. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.– М.:АПКИПРО.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ ХАТХА-ЙОГИ

Степанов О.Н., Вединина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

За многотысячелетнюю историю йоги появилось огромное множество видов данного мастерства. Йога не останавливается на этом и развивается по сей день. У большинства людей сложилось ложное, размытое мнение на счет йоги, в их представлении йога – это «завязать тело в узел», «закинуть ноги за уши» и т.п. В современном мире бешенный ритм жизни. Мы никак не можем найти время успокоиться и сосредоточиться на каком-то деле. В связи с сидячей и пассивной деятельностью (например, в офисах) у нас развиваются различные болезни, в особенности, это касается опорно-двигательного аппарата. И сейчас очень актуальна стало увлечение поиска быстрых и надежных методов оздоровления.