

Для тренировок с отягощениями используют различные снаряды: гиря, штанга, гантели. Гораздо лучше выполнять больше повторений, чем начинать работать с большим весом.

Разнообразить тренировки можно и изолирующими упражнениями, хотя они редко входят в данную программу.

У кроссфита есть своя точка зрения на рацион питания [1]. Ежедневное потребление калорий составляет 40% углеводов, 30% белка и 30% жира. Чтобы достигнуть такого результата стоит включить в свой рацион мясо, овощи, а также орехи и фрукты, немного крахмала и никакого сахара.

Таким образом, насыщенная тренировка помогает улучшить здоровье и дает полноценное физическое развитие. Кроссфит подходит людям, которые любят новые впечатления и неординарные тренировки каждый день.

Список литературы

1. Силовые тренировки [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://givzdorov.com/fitness/sila/chto-takoe-krossfit/>
2. Кроссфит [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slenderclub.ru/page/crossfit>
3. Что такое кроссфит [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fitago.ru/krossfit/50-chto-takoe-krossfit>

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ

Триандафилиди К.А., Сапегина Т.А.

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

Физическое развитие является одной из важнейших сторон целостного развития личности, в силу того, что физическое состояние и развитие непосредственно связано со здоровьем.

В дошкольный период у ребенка происходит формирование и закладка основ будущего здоровья, всесторонней двигательной подготовки, а также гармоничного физического развития.

В.А. Сухомлинский утверждал, что именно от состояния здоровья, жизнерадостности детей зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В процессе воспитания и обучения значительное внимание необходимо уделять взаимосвязи умственной и физической деятельности. Таким образом, разумное и систематическое чередование интеллектуальных и физических усилий способно благотворно влиять на самочувствие и здоровье личности ребенка, вследствие чего значительно повышается интенсивность и эффективность умственной деятельности».

Кроме того, научно подтвержденным является факт, того что некоторые предпатологические состояния ребенка можно предотвращать различными средствами физического воспитания.

Крайне необходимо грамотно проводить организацию занятий физической культуры именно в период дошкольного детства, для обеспечения возможности организма накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и всестороннее развитие личности.

Процесс подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе, является важной и первостепенной задачей ДОУ и родителей. Данная подготовка предусматривает всестороннее развитие личности ребенка, в том числе полноценное физическое воспитание.

Следует отметить, что в процессе модернизации образования, к будущим первоклассникам предъявляются все более высокие требования. Следовательно, происходит увеличение объема и интенсификация учебно-познавательной деятельности в ДОУ.

Актуальной проблемой современной системы ОУ является процесс адаптации ребенка на этапе начального общего обучения. Уже в первого дня обучения ребенок испытывает воздействие разнообразных социально-педагогических и психологических факторов, вызывающих адаптивные реакции, как организма, так и личности. Ребенку приходится адаптироваться к новой системе обучения к высоким умственным нагрузкам, к новым межличностным отношениям.

Исходя из вышесказанного, процесс адаптации ребенка к процессу обучения необходимо рассматривать как совокупный многофакторный процесс. Личностные изменения, в первую очередь, связаны с преодолением трудностей объективного и субъективного характера.

Значительное количество проблем, касающиеся адаптации ребенка к процессу обучения в ОУ, могут быть успешно ликвидированы в ходе занятий физической культуры.

Но, несмотря на всю актуальность данной проблемы всестороннего развития личности ребенка в ходе физического воспитания, реализация данного принципа в реальной практической работе остается недостаточно разработанной, и как следствие, мало применяемой на практике. Физическое развитие рассматривается как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности.

Наряду с этим, большое количество научно-исследовательских работ посвящено изучению роли двигательной активности в развитии всех психических функций ребенка, также констатируется факт наличия взаимосвязи между уровнями физических и психических качеств у детей дошкольного возраста

Таким образом, двигательная активность способствует развитию всех когнитивных и личностных процессов.

Рассмотри более подробно, какие же средства физической подготовки целесообразно применять при подготовке ребенка дошкольного возраста к процессу обучения в школе.

При изучении данного вопроса за основу возьмем средства физического воспитания в ДОУ. Исходя из этого, основным специфическим средством физической подготовки к школьному обучению является применение различных физических упражнений, а вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Под физическими упражнениями мы понимаем двигательные действия, направленные на реализацию конкретных задач физического воспитания, сформированные и организованные по основным закономерностям физического воспитания [2, с. 74].

Физические упражнения можно рассматривать с нескольких сторон: как конкретное двигательное действие, либо как процесс неоднократного повторения. Содержание физических упражнений определяет их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на развитие личности и непосредственно на подготовку дошкольников к процессу школьного обучения. Выполнение различных физических упражнений способно приводить к приспособительным морфологическим и функциональным изменениям в организме, что проявляется в улучшении показателей здоровья.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств ребенка, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на качественном улучшении показателей здоровья [1].

При отборе упражнений основное внимание уделяется общему физиологическому эффекту, которое вызывает конкретное упражнение. При этом, как отмечалось нами ранее, необходимо учитывать специфические особенности детей в отдельные возрастные периоды.

К эффективным и практически оправданным упражнениям, способным оказать положительное воздействие на организм дошкольника, относятся различные упражнения динамического характера. Они способны вызвать интенсивную работу мышц и в связи с этим происходит интенсификация работы всего организма. При динамической работе происходит систематическое

попеременное напряжение и расслабление мышц, которое сопровождается движением в суставах (к примеру: ходьба, бег, прямые боковые наклоны, выпрямление и др.). Данные упражнения способны активизировать процесс кровообращения, что в свою очередь будет способствовать усиленному поступлению в организм различных питательных веществ (белков, углеводов, жиров, витаминов, кислорода). Благодаря этому, увеличивается эффективность процесса окислительно-восстановительных реакций в организме, следовательно, происходит увеличение питания мышечной, покровной, почечной и других тканей. Интенсивная работа мышц способна увеличить восстановительные процессы в организме, что это в свою очередь способствует укреплению и росту силы мышц и развитию скелета [3].

Для достижения гармоничного всестороннего физического развития, в частности – процесса формирования правильной пропорции тела, необходимо применение физических упражнений, способствующих равномерному целенаправленному развитию всех основных мышечных групп скелета. Таким образом, при выборе физических упражнений необходимо предусматривать применение разнообразных движений для равномерного развития мышечной и скелетной тканей.

Равномерное развитие мышц и тем самым и опорно-двигательного аппарата создает необходимые условия для успешного развития правильных пропорций тела ребенка. Упражнения при этом должны выполняться правой и левой руками и ногами, с наклонами и вращением туловища вправо и влево: аналогично этому выполняются все общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами (мячом, флажками, палками и т.п.).

При перемене характера упражнений раздражения возникают в различных участках двигательной области, что соответствует закономерному явлению чередования процессов возбуждения и торможения. Подбор различных физических упражнений будет способствовать сохранению работоспособности нервной системы, что практически выражается у дошкольника в сохранении и развитии свойств внимания [4].

Увлеченные игровыми либо соревновательными мотивами ребята значительно легче преодолевают трудности, приобретают навык завершения начатого дела, что существенно способствует развитию эмоционально-волевой сферы ребенка. Таким образом, правильно подобранные и организованные физические упражнения будут способствовать подготовке детей к успешному процессу обучения в школе.

Рассмотрим и проанализируем вспомогательные средства подготовки детей к школьному обучению. Вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы, способные оказывать значительное влияние на детей, занимающихся какими-либо физическими упражнениями.

Выполнение упражнений на природе способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления; как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры). При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является систематическое и комплексное их применение в сочетании с общими физическими упражнениями.

Значительную роль в процессе организации физических упражнений занимают и гигиенические факторы. К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффективность и результативность воздействия физических упражнений на организм, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований значительно снижает результативный положительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. *Никитина М.А.* Влияние двигательного режима на функциональные резервы организма дошкольников / Никитина М.А. / Материалы научно-практической конференции молодых ученых «Проблемы гигиенической безопасности и здоровье населения». – М.: Модерн Арт, 2013. – 276 с.
2. *Рунова М.А.* Двигательная активность как ведущий фактор укрепления здоровья дошкольников / М.А. Рунова, П.И. Храмцов / Материалы Всероссийской конференции с международным участием «Здоровье и физическое воспитание детей и подростков» М.: 2013, – С. 116-117.
3. *Храмцов П.И.* Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / Храмцов П.И., Рунова М.А., Никитина М.А. и др. – М.: 2012. – 357 с.
4. *Юрко Г.П.* Состояние здоровья детей и разработка оздоровительных мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях / Г.П. Юрко, И.П. Лашнева, Н.О. Березина / Гигиена и санитария. 2000. – №4. – С. – 363.

НЕПРЕРЫВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Триандафилиди К.А., Сапегина Т.А.

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

По данным Всероссийской организации здравоохранения, одной из отличительных особенностей современного образа жизни является сокращение объемов двигательной активности в совокупности с усилением нервно-психических перегрузок.

По данным проведенного мониторинга ВОЗ, среди учащихся начальных классов у 80 % девочек и 66 % мальчиков отмечаются значительные низкие показатели уровней развития двигательной активности [1].