

занятиях, которые приносят удовлетворение, и обращаться за помощью к специалистам в случае необходимости. Помните, что забота о своем физическом и психическом здоровье является ключевым аспектом успешной учебы и общего благополучия.

Библиографический список:

1. Мишнева, С. Д. Использование цифровых технологий для профилактики заболеваний органов зрения студентов / С. Д. Мишнева, Д. С. Плотников // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 23 ноября 2023 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 133-138.
2. Мишнева, С. Д. Оценка физической подготовленности студенток технического вуза / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 356-359. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12. p356-359.
3. Мишнева, С. Д. Физическая культура как лечебное средство после COVID-19 / С. Д. Мишнева, М. В. Шаров // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. С. 330-334.
4. Симонова, И. М. Влияние компьютеров и компьютерных технологий на здоровье студентов вуза / И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01–02 марта 2023 года / Под научной редакцией С. А Марчук, С.Л. Усольцевой. Том Выпуск 3 (251). Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2023. С. 79-83.
5. Соколова, К. А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма влияющие на здоровье студенческой молодежи / К. А. Соколова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы образовательного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 16–19 октября 2017 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. С. 489-494.

УДК 613.9

Данилова А. А.

Danilova A.A.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

ESamarina@usurt.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ***APPLICATION OF PHYSICAL HEALTH TECHNOLOGIES***

Аннотация. В статье представлено, что у каждого есть в жизни то, что невозможно купить за деньги, и возможно потерять при безответственном подходе –здоровье. Именно оно является основой для многих сфер жизнедеятельности человека, таких как материальное благополучие, трудоспособность, творческие заслуги,

долголетие. Человеческое здоровье непосредственно отражает уровень жизни населения и благополучие страны, влияет на производительность труда, экономику, культуру, нравственные принципы общества, их ценности, настроения. Несмотря на то, какая экономическая и политическая ситуация складывалась до нашего времени, и какая ситуация обстоит в данный момент в нашей стране, отмечается высокая заинтересованность физической культурой. Это говорит о том, что для современного человека, который старается совмещать множественные факторы, влияющие на его жизни позитивным или негативным образом, с поддержанием своего здоровья приблизительно на среднем уровне, оздоровительная физическая культура является одним из жизненно важных приоритетов.

Ключевые слова: здоровье, современный человек, физическая культура.

Abstract. The article presents that everyone has something in life that money cannot buy, and it is possible to lose with an irresponsible approach – health. It is the basis for many areas of human activity, such as material well-being, ability to work, creative achievements, longevity. Human health directly reflects the standard of living of the population and the well-being of the country, affects labor productivity, economy, culture, moral principles of society, their values, moods. Despite the economic and political situation that has developed up to our time, and what the situation is at the moment in our country, there is a high interest in physical culture. This suggests that for a modern person who tries to combine multiple factors that affect his life in a positive or negative way with maintaining his health at approximately an average level, wellness physical education is one of the vital priorities.

Keywords: health, modern man, physical culture

Актуальность данного исследования заключается в том, что в наше время многие хотят быть более ухоженными и внешне привлекательными для других, а значит, благодаря спорту многие пытаются менять свое телосложение и образ жизни к лучшему. Хотя не у многих это получается идеально и с первого раза, но многие, включая меня, стараются все время привносить в свою жизнь больше физических активностей.

Научная проблема этой работы – использование физкультурно-оздоровительных технологий. Цель исследования – более углубленное изучение современных физкультурно-оздоровительных технологий. Задачи исследования состоят в изучение видов физкультурно-оздоровительных технологий, а также их применения в современных реалиях. Главным методом исследования будет являться метод анализа.

Первоочередной задачей для каждого поколения являлось поддержания такой направленности к спорту, которая могла бы дать людям возможность внедрять спорт повсеместно, даже в самые различные сферы своей жизни, например в 19 веке спортивные мероприятия проводились чаще в качестве состязаний по подобию западных культур, а также древней Греции. На данный момент внедрение спорта в разные сферы жизни стало гораздо проще: введение в садиках большого количества активных игр в закрытых помещениях и на воздухе; проведение в младших классах физкультурных пятиминуток во время урока или же

перерыва между занятиями; в городских условиях проведение велогонок, зеленых беговых марафонов; физическая активность в спортивных залах или же дома, благодаря записанным тренировкам в сети интернет, и т.д.

Физическая культура (физкультура) – это конкретно определенная система, которая предназначена для улучшения состояния здоровья человека и поддержания этого состояния на стабильном уровне или же его повышения при помощи физических упражнений.

Оздоровительная часть является составной частью для физической культуры. Эта часть может использовать все методы физической культуры, которые гарантируют укрепление и улучшение человеческого здоровья, а также его сохранение и поддержание на имеющемся уровне.

Физкультурно-оздоровительная технология подразумевает под собой такой способ реализации, при которой главной задачей стоит достижение физического благополучия и его поддержание, а также снижение уровня развития разного рода заболеваний посредством применения физической активности. Любая такая технология включает в себя четкую постановку цели, а также конкретных задач оздоровления, и собственно методы реализации физической деятельности в той или иной форме. Такие технологии направлены не только на результат, а именно реализацию оздоровительной программы, но и также они преследуют еще и определение уровня здоровья, и проведение необходимых тестов для выявления физической подготовленности человека и т.д.

На данный момент все физкультурно-оздоровительные технологии не могут быть достоянием лишь одного человека, или опыта каких-либо конкретных специалистов, они разрабатываются в соответствии с общими достижениями медицины и науки.

Физкультурно-оздоровительная работа – это стержень работы в высшем учебном заведении. В ВУЗах она включает в себя всевозможные физкультурно-оздоровительные технологии в различных направлениях, например, стретчинг, изотон, калланетика, аэробика, координационная и дыхательная гимнастики.

Стретчинг – это комплекс упражнений, разработанный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы более гибкими и подвижными.

Изотон – это комплексная система оздоровительной физической культуры, при которой в мышцах удерживается систематическое напряжение (схоже со всеми вариациями занятий аэробикой, йогой и т.д.).

Калланетика – это система комплексных упражнений в статическом положении, которые ориентированы на сокращение и растяжение мышц.

Аэробика (ритмическая гимнастика) – вид гимнастики, который складывается из аэробных упражнений под ритмичную музыку, благодаря чему отслеживается правильный такт выполнения упражнений.

Кондиционная гимнастика – система упражнений, ориентированная на общее развитие. Она выполняется без какого-либо дополнительного оборудования, то есть упражнения только выполняются с весом собственного тела.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, при выполнении которых функционируют все органы нашей дыхательной системы.

Оздоровительная физическая культура включает в себя функции, которые имеют прямое отношение к формированию стабильно состояния здоровья у всех: детей, школьников, студентов, рабочих и т.д. Она выполняет образовательную, оздоровительную, воспитательную и рекреативную функцию.

Образовательная функция подразумевает использование физической активности в системе образования (школьного, среднеспециального или же высшего) с целью формирования жизненно-необходимых двигательных навыков, а также освоения специальных таких знаний, которые необходимы для ведения минимально здорового образа жизни.

Оздоровительная функция подразумевает использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в такой системе, где будет учтены такие личностные показатели, как возраст, профессиональная деятельность, наличие болезней и разного рода заболеваний и т.д.

Воспитательная функция подразумевает формирование таких качеств личности и черт характера, которые могут позволить сформировать наиболее оптимальный психологический климат в разных социальных обществах (рабочий коллектив, семья, одноклассники или же одноклассники), а также сформировать потребности в соблюдении существующих норм здорового образа жизни.

Рекреативная функция подразумевает использование средств оздоровительной физической культуры для обеспечения полноразмерного отдыха, восстановления своих физических и психических сил с учетом характера утомления и его специфики.

Важно подчеркнуть, что на данный момент времени любой вид физической активности (бег, скандинавская ходьба, йога, аэробика и т.д.) приобретает все большую популярность не только в различных уголках нашей страны, но и мира, а также еще становится гораздо более доступным в использовании и применении. В городах в больших количествах появляются специальные клубы по различным физическим активностям, открываются новые фитнес центры, в более маленьких городах и поселках городского типа выделяют больше средств на развитие спортивных инфраструктур, которые могут быть доступными для всех желающих.

В различных фитнес клубах и спортивных центрах происходят усовершенствования уже существующих оздоровительных и физкультурных технологий. Это происходит по принципам слияния разнообразных технологий в что-то единое и хорошо работающее. Из таких технологий можно выделить: Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), Dancemix (смесь элементов различных танцевальных направлений), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе). На данный момент времени в интернет-ресурсах и разной литературе можно найти сведения о 44 инновационных и прогрессивных физкультурно-оздоровительных методах.

Из всего вышесказанного можно сделать простой вывод о том, что современные, инновационные и прогрессивные физкультурно-оздоровительные технологии развиваются с каждым годом, месяцем и даже днем. Они не стоят на месте и теперь играют большую роль в повседневной жизни практически каждого человека, который хотя бы минимально заинтересован своим физическим здоровьем.

С каждым занятием, тренировкой, и с каждой минутой потраченного на себя времени, мы понимаем, что становимся все больше уверенными в нашем здоровье, в нашем правильном образе жизни. Нужно постараться ввести как можно больше как для себя, так и для наших близких и родных, уже имеющуюся пользу от существующих физкультурно-оздоровительных технологий. Можно ходить с партнером на танцевальные программы по типу танго, с мамой можно ходить гулять в парках, брать пешие экскурсионные туры в любимом городе, с подругами ходить на йогу и т.д. В наших же интересах вывести эти технологии на более высокий уровень развития, и пользоваться ими в свое удовольствие.

Библиографический список:

1. Доклад "Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности" // Огурцова Алла Олеговна. Открытый урок. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/607176> (дата обращения: 11.11.2023).

2. Инновационные технологии в сфере оздоровительно-физкультурных услуг // П.А. Партин, С.В. Комлева, Е.В. Кетриш. Электронный архив РГППУ. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25766/1/RSVPU_2018_698.pdf (дата обращения: 11.11.2023).

3. Физкультурно-оздоровительные технологии // В.И. Угнивеко, кандидат медицинских наук. Краткий обзор основных оздоровительных систем. URL: <https://medicine-world.ru/pressa.aspx?PressaID=1320> (дата обращения: 11.11.2023).

УДК 373.3

Демина А.Ю.
Demina A. Yu.
МАОУ СОШ № 1
г. Верхняя Пышма, Россия
School No.1
Verkhnyaya Pyshma, Russia

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ
ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**THE USE OF EDUCATIONAL HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE
INDIVIDUAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

Аннотация. В статье рассматривается влияние здоровьесберегающей среды на школьную успешность младших школьников, рассмотрены формы учебной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также сотрудничество субъектов педагогического процесса: учитель, ученик, родитель и пути преодоления возникающих трудностей.

Ключевые слова: индивидуальный подход, дифференцированный подход, индивидуальные особенности, успешность обучения, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие образовательные технологии, принципы здоровьесбережения.

Abstract. The article examines the influence (pedagogical technique) of a health-preserving environment on the school success of primary schoolchildren, considers the