

**Школьная программа для благополучия детей и обучения на
открытом воздухе**

2020-1-FR01-КА226-SCH-095420



**РУКОВОДСТВО ПО
БЛАГОПОЛУЧЕНИЮ
ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
И МОЛОДЕЖИ**



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held
responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Оглавление

Теоретическая секция 8

Навыки составления конкретных стратегий и методов обучения физкультуре. 9

Введение 9

Характеристики физического воспитания в старшей школе 17

Библиография 24

Повышение квалификации учителей и спортивных молодежных работников, соответствующих специфическим условиям

потребности молодых людей в обучении физкультуре во время обучения через Интернет. 26

Комплекс упражнений для конкретного развития последних soft / hard навыков для хорошего психического здоровья и благополучие благодаря индивидуальным занятиям спортом. 33

Введение 33

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения 34

Упражнения для снятия эмоционального стресса в течение дня 34

Упражнение для снятия напряжения с лицевых мышц 35

Упражнения для снятия мышечного напряжения и расслабления 35

Упражнение для обучения дыхательным упражнениям 36

Упражнение «Волшебные слова» 37

Упражнения для снижения тревожности 37

Упражнение «Эмоциональная гимнастика» 39

Мусорное упражнение	39
Общие вопросы по физической активности	40
Организация физического самосовершенствования	46
Рекреационная аэробика как фитнес-направление физического питания	53
Источники	63
Типовые планы уроков и подходы в обучении физкультуре.	65
Еженедельные, ежемесячные и ежегодные персонализированные спортивные программы.	88
Государственная политика	88
Ассоциации	89
Цифровые технологии на службе спорта во время пандемии	89
Примеры программ	90
«Борьба с неравенством через спортивную практику»: программа фонда «Fondation de France»	90
«J'apprends à nager» (я учусь плавать), разработан курс обучения плаванию. Национальным союзом спортивной школы	91
«Равновесие, гибкость, сила и выносливость»: Караван здоровья Союза Национальная школа спорта	94
«Интеграция детей с избыточным весом или ожирением в регулярную физическую мероприятий»: Город Виллербанн« Direction du sport »и« Direction de la santé Publique »	94



«Les Jeux des Jeunes» (Молодежные игры): Программа повышения осведомленности Союза Nationalale du Sport Scolaire »95

«Tous en selle»: проект в Гренобле 96

«Sport et santé en Territoires Fragiles» (Спорт и здоровье на уязвимых территориях), набор проекты при поддержке «Fondation de France» 97

«Femmes et sport, vers un nouveau leave» («Женщины и спорт, к новому началу»), комплекс проектов при поддержке «Fondation de France» 98

Эксплуатация 30 минут ежедневной физической активности в начальных школах 99

Список литературы 99

Общая информация о спорте и взаимосвязи психического здоровья. 102

Психологические преимущества физической активности 110

Мотивация и соблюдение упражнения 117

Депрессия 121

Беспокойство 125

Стресс 127

Соображения относительно интенсивности и типа упражнений 130

Список литературы 131

Советы по упражнениям и образцы моделей. 137

30 минут физической активности для младших школьников: прыжки 137

30 минут физической активности для младших школьников: бросок 139



Небольшие физические упражнения для семейной практики, предлагаемые во время родов связаны	
на Covid-19 во Франции	142
7-минутное занятие: 12 домашних упражнений на EPS	144
Образовательный хоккей: 10 вводных	147
Упражнения в домашнем спортзале для родителей и их детей 2–4 лет	160
Специальная программа из четырех упражнений для девочек-подростков	163
Приложение «Фитнес-вызов 30 дней»	167
Список литературы	168
Разнообразные игры для студентов, такие как йога, ритм, движение и внимательность.	170
Разнообразные игры для школьников	170
Игры	173
Список литературы	192
Набор различных по продолжительности прогулок на свежем воздухе для детей и семей.	194
Ключевые проблемы благополучия	196
Актуальность экологических проблем	224
Заключение	232
Использованные источники	234
Практическая часть	238



Обеспечение конкретных рекомендаций и ориентации для пользователей в индивидуальных спортивных аспектах. 239

Модельное обучение физическому воспитанию 239

Преимущества обучения физической культуре на основе моделей 240

Модель индивидуального обучения 243

Обзор индивидуальной модели обучения 245

Предположения индивидуализированной модели обучения для преподавания и обучения 247

Предположения об обучении 247

Предположения об обучении 247

Связь индивидуализированной модели обучения с областями обучения 248

Взаимодействие учебных пространств 248

Представление миссии 249

Структура задачи 251

Оценка обучения 254

Выбор и адаптация ITM 255

Теория потока 255

Теория потока и физическое воспитание 259

УКАЗАТЕЛЬ 262

Стратегии вовлечения студентов при обучении физкультуре онлайн. 264



Я организовываю цифровые уроки асинхронного обучения.	268
Стратегии активного обучения в онлайн-обучении	269
Как быть наставником в индивидуальном спорте с помощью онлайн-инструментов.	270
Методы, методики обучения физкультуре в режиме онлайн.	277
Специальные задачи программы обучения физическому воспитанию и спорту	277
Специализированные навыки программы обучения физическому воспитанию и спорту	278
Мобильные приложения для спорта и здорового образа жизни в условиях пандемии	278



Теоретическая секция

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Навыки составления конкретных стратегий и методов обучения физкультуре.

Введение

Педагогика в области физического воспитания и спорта



В школьной среде физическое воспитание является необходимостью, направленной на гармоничное и нормальное развитие учеников, укрепление физического здоровья посредством занятий спортом. Физическое воспитание - первое образование, которое оказывает влияние на гармоничное развитие тела. Рассмотрены аспекты биологической природы человека. Благодаря занятиям спортом в школьной среде, необходимые условия

гарантированы, что со временем будет способствовать созреванию естественных функций и развитию в оптимальных условиях человеческой личности. Помимо аспектов, связанных с гармоничным развитием с физической точки зрения, целью является формирование и развитие гигиенически-санитарных, моторных навыков и воспитание таких качеств, как физическая выносливость, сила, скорость, точность, координация и красивый вид. поза тела.

Другим важным аспектом является тесная связь между физическим воспитанием и нравственным воспитанием с целью обучения студентов таким чертам, как: чувство справедливости, смелость, самообладание. контроль, командный дух и справедливость.

Цель физического воспитания в воспитании детей и молодежи - способствовать укреплению здоровья, подготовке к интеграции в работу, гармоничному развитию тела и психики.

Одна из задач физического воспитания - укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся. Для достижения этой цели необходимо обеспечить нормальный рост ребенка, стимулируя функции аванад, чтобы усилить сопротивляемость организма, стимулировать работоспособность студентов и обеспечить психоневрологическое здоровье «Men sano in corpore sano». Для достижения этой цели необходимо создать условия для физического развития детей и молодежи, развития организма для адаптации к конкретным условиям жизни.

Еще одна цель - формирование и развитие основных двигательных навыков и физических качеств движения (силы, выносливости, скорости, ловкости), необходимых в жизни и в спорте. Эта цель направлена на развитие навыков и способностей студентов, необходимых в жизни, а также на развитие здорового тела путем развития навыков и любви к физической активности. С помощью физических упражнений тело ученика должно приобрести ряд физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость, скорость.



Формирование и развитие основных моральных качеств воли и характера - это цель, которая направлена на стимулирование развития ряда моральных качеств, таких как: контроль, адаптивная способность интегрироваться в групповую деятельность, справедливость и скромность.

Еще одна важная роль физического воспитания на школьном уровне - это санитарно-гигиеническое обучение, включающее упражнения на запоминание и повторение санитарно-гигиенических норм.

Эта цель включает:

- передача знаний о личной гигиене, укрепление тела через природные факторы: вода, воздух, солнце;
- рациональное воздействие перечисленных выше природных факторов;
- формирование гигиенических привычек и привычек, необходимых для выполнения физических упражнений.
- упражнения и спорт;
- привитие знаний о здоровом питании с соблюдением правил пищевой гигиены;

Способы достижения физического воспитания:

Телесное измерение образования достигается за счет:

- физическое воспитание в школьной среде;
- внедрение психомоторного образования (двигательное обучение) в школьный учебный план;
- учебно-воспитательные занятия с двигательными и психомоторными координатами (экскурсии в секции гимнастики, плавание, рисование);
- школьникам рекомендуется заниматься спортом как в школьной среде по программе, а также во внеклассных мероприятиях;



Для достижения вышеуказанных целей необходимо выполнить следующие шаги: организация коллектива, подготовка тела к усилиям, влияние на гармоничное развитие, овладение, улучшение моторики, проверка и оценка уровня подготовки исполнителей, интенсивности усилий, выводы. и показания к самостоятельной работе студентов.

С учетом этой общей структуры урок физкультуры может быть:

- урок для усвоения нового материала (обучающий урок);
- урок повторения, закрепления и закрепления знаний;
- урок для проверки полученных знаний, умений и моторики и уровня физическая подготовка (данное занятие рассматривается как контрольное);
- смешанные уроки обучения и тренировки;



При организации уроков необходимо учитывать несколько аспектов:

- количество студентов;
- состояние здоровья*
- уровень физического развития;
- психо-индивидуальные различия (интроверты, экстраверты, застенчивые, активные и др.);
- место, которое занимает урок физкультуры в расписании занятий;
- материальная база и условия, в которых они работают (в спортзале, на природе), учебные материалы, имеющиеся в распоряжении учителей и т. д. ;
- рекомендуется соблюдать дидактические принципы и использовать соответствующее обучение методы согласно дидактическим задачам;

Среди форм внеклассных занятий в сфере физического воспитания напомним: физические упражнения, гимнастика, игры и спортивные соревнования, туристско-ориентированные занятия и пешие походы.

Требования к физическому воспитанию:

- студенты будут участвовать в учебных мероприятиях с учетом своего потенциала и характеристики;
- обеспечение мер защиты;
- обеспечение материальной базы и условий для проведения физического воспитания и спортивные занятия;
- обеспечение погодных условий;
- понимание лицами, принимающими решения, важности физического воспитания;
- стимулирование студентов и обучение различным видам деятельности, чтобы знать о важность спорта в гармоничном развитии от физического и умственного точка зрения;



-
- рациональное сочетание занятий физкультурой с инструктивными образовательными мероприятиями из класса, уважая работу студентов и борясь с пренебрежением обучением;
 - учитывать реальные возможности и предпочтения студентов;
 - настоящее сочетание физических усилий с отдыхом во избежание перегрузок;

ЮНЕСКО придает большое значение физическому воспитанию и спорту, подчеркивая, среди прочего: благотворное влияние на решение социальных, политических, экономических проблем как метод сокращения отсева из школ и сокращения преступности среди несовершеннолетних и наркомании. Занятия физкультурой способствуют развитию командного духа, чувства принятия, тем самым способствуя социальной интеграции и повышению производительности труда за счет улучшения физического состояния и здоровья. Это вклад в продление активного трудоспособного возраста, выхода на пенсию, а также в улучшение положения пожилых людей и инвалидов.

В любом двустороннем образовательном учебном процессе в настоящее время наблюдается тенденция превращения бенефициара этого процесса в положение истинного «субъекта» его собственной трансформации.

Необходимо различать методы, приемы и / или методические указания. Способы хорошо известны и хорошо известны. Они относятся к конкретному способу, которым обучающая деятельность осуществляется по-разному: вербально и интуитивно, путем изучения того, чему учат (особенно на практике), исправления ошибок и оценки того, как студенты учили.

При обучении физическому воспитанию необходимо проводить важное различие между методами и процедурами. Методические процедуры - это конкретные способы «существования» методов, их выражения. На самом деле методов как таковых не существует. То, что существует в практике на местах, - это только методические процедуры. Например, нет практики как практического метода обучения.



Методы физического воспитания:

- актуальные методы обучения;
- методы обучения;
- методы исправления ошибок исполнения;
- методы проверки, оценки и выставления оценок;
- методы восстановления работоспособности.

Воспитательные методы физического воспитания позволили решить следующие задачи:

- развитие и воспитание моторики;
- тренировка моторики и умений;
- влияющие на факторы физического развития;
- развитие способности самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- помимо приобретения практических знаний необходимо также приобрести теоретические знания;

Урок физического воспитания требует разнообразных методов и процедур обучения, но также требует приоритетного использования практических методов.

К группам методик обучения физическому воспитанию в начальной школе относятся:

- словесные методы (объяснение, изложение и беседа);
- демонстрационные методы посредством практических занятий, объяснений и упражнений;
- метод наблюдения;
- метод оценки посредством постоянной признательности и поощрения;

Наибольшее применение для учащихся начальной школы имеют повторяющиеся, показательные и пояснительные методы. Для юных школьников (I и II классы) выполнение физических упражнений является



облегчаются, если они сопровождаются привлекательными историями, предлагающими будущие действия учащихся.

Для повышения способности воспринимать действия в ситуации учащихся начальной школы важно повторять упражнения, сопровождаемые словесными инструкциями, которые будут способствовать повышению способности воспринимать действия в развитии моторики.

Необходимо, чтобы на занятиях по физическому воспитанию учителя использовали команды выполнения упражнений, способствующие выработке оптимального ритма выполнения, ориентации в пространстве и уточнению количества действий и повторений.

Демонстрационная деятельность может успешно использоваться с учащимися младших классов (I и II), тогда как с учащимися четвертого класса, например, можно по-разному работать в однородных группах или парах.

Преимущества занятий физическим воспитанием для старшеклассников - это те виды деятельности, которые способствуют использованию и стимулированию биологического потенциала учащихся в соответствии с социальными требованиями.

Физическое воспитание не следует рассматривать как простую передачу знаний на школьном уровне, а как контекст обучения, в котором учащиеся взаимодействуют с образовательной средой. Очень важно то образование, которое ученики получают в школе, является основой для формирования навыков обучения.

Аспекты, касающиеся методики обучения физическому воспитанию в средней школе:

Физическое воспитание направлено на то, чтобы учащиеся поняли и оценили ценность концепции активности, а также стимулировали их мотивацию делать здоровый выбор в жизни. На занятиях по физическому воспитанию учащиеся изучают концепции, которые помогают им осознать перспективы физического развития, центрального элемента человеческой идентичности, создавая значимые связи между людьми, нациями, культурами и миром природы.

Цель физического воспитания для старшеклассников - побудить их задавать вопросы, чтобы изучить концепции физического воспитания:



-
- понять реальный смысл положительного воздействия, которое физическое воспитание классы имеют собственное развитие;
 - развивать и поддерживать здоровый образ жизни;
 - узнать, что такое командная работа, командный дух и развить способность эффективно общаться и сотрудничать на групповом уровне;
 - развивать позитивные отношения и брать на себя ответственность за действия;

Критерии оценки задач, предлагаемые на уроках физического воспитания для учащихся средней школы:

- Знания и понимание - студенты будут развивать свои знания и понимание физического воспитания с целью выявления и решения проблемы ситуации;
- Планирование выступления - по согласованию с преподавателем / тренером, учениками. создаст, проанализирует и оценит план по улучшению своей работы;
- Применение и исполнение - студентов будут поощрять заниматься различными физическими упражнениями. действия, с помощью которых они должны будут продемонстрировать моторику и способности, техники, тактические стратегии и навыки передвижения.
- Отражение и повышение успеваемости - ученики будут ставить цели, выполнять свои действия ответственно, будут отражать свою работу, но также и работу других;

В конце каждого учебного года учителя программы физического воспитания и спорта соберется в специализированных комиссиях и проведет оценку программы, чтобы при необходимости вмешаться и внести улучшения.

Характеристики физического воспитания в старшей школе

Среднее школьное образование - это высшая ступень нашей образовательной системы, естественно следующая за средней школой и предшествующим университетом. Это или должна быть стадия, на которой качество тренировочного процесса преобладает (не только в физическом воспитании) на фоне заметного добавления количественного порядка в физическом воспитании, что является следствием комбинированного характера «линейного» - концентрический учебной программы. специальность.

Например, в Румынии в средней школе 2 часа в неделю физкультуры и спорта, есть тенденция к увеличению количества часов, чтобы привести их в соответствие с европейскими стандартами.



Преподавание предмета физического воспитания в старшей школе сосредоточено на следующих направлениях:

- консолидация - улучшение - расширение навыков, характерных для разных видов спорта;
- повышение способности к участию в соревнованиях по различным видам спорта;
- постоянное развитие двигательных качеств, особенно в комбинированных формах их проявление;
- обеспечение времени и места для тренировок для студентов, занимающихся различными видами спорта соревнования;
- постоянное расширение и обновление предложения по спортивным дисциплинам желанные студентами;
- передача студентам некоторых программ с физическим сопровождением упражнения и знания, необходимые для их применения;



Окончательная модель физического воспитания в старшей школе должна отражать цели этого учебно-образовательного процесса, учитывая, что большинство выпускников не преследуют другую форму образования и будут работать в различных секторах культурной, социальной и экономической жизни.

Компоненты и структура этой модели должны включать:

- более высокие показатели гармоничного физического развития;
 - базовая моторика; базовые двигательные навыки и умения;
 - богатая система теоретических знаний в области физического воспитания;
 - навыки, характерные для тестов и видов спорта, предусмотренных программой,
- и
умение их применять;

Задачи физического воспитания в средней школе:

- интеграция знаний в области физического воспитания с целью оптимизации их собственное физическое развитие и двигательные способности;
- капитализация спортивных знаний и навыков, полученных при организации и участии в соревнованиях;
- анализ и оценка спортивных соревнований глазами зрителя;

Методика достижения целей в старшей школе мало чем отличается от предыдущей ступени среднего образования. Большая часть содержания в физических нагрузках превосходит по объему, сложности и интенсивности.

Но примечательно, что есть дополнительные проблемы с точки зрения самоорганизации, самоорганизации. менеджмент и чувство собственного достоинства. Это также более актуально в отношении выбора студентов, особенно в практике тестов или занятий спортом (мотивированных конкретными материальными возможностями или местными «предложениями»).

Как упоминалось ранее, в качестве базовой организационной формы урок физического воспитания имеет типологию и структуру, аналогичную среднему образованию, но все же преобладают уроки консолидации знаний и даже усовершенствования, а уроки посвящения встречаются реже.



Соревнования, особенно в форме соревнований, проводятся гораздо чаще, чем в предыдущем образовательном цикле (гимназия). На уровне уроков физического воспитания возрастает роль ученика в организации, управлении и оценке его собственных упражнений или выполнения его коллег по группе. Также увеличивается частота элементов самоорганизации и самоуправления (индивидуального или группового) на уровне уроков. Важно, чтобы к этим педагогическим действиям было привлечено как можно больше учеников и чтобы они самостоятельно методы оценки и самоорганизации должны быть перенесены на самостоятельную деятельность студента.

Уроки много работают с группами биометрических ценностей, и в этих группах большую часть времени лидеров выбирают коллеги.

Почему вы предпочитаете работать с открытыми группами ценностей?

Потому что по принципу доступности необходимо изменять группы в соответствии с рассматриваемыми темами. Потенциал студентов с физической точки зрения не находится на одном уровне по всем рассматриваемым темам, поэтому необходим дифференцированный подход. Помните, что с теоретической точки зрения это правильно, но могут быть ситуации, в которых практика может опровергнуть.

Во время урока учитель должен знать о процессе выполнения физических упражнений, объяснять - с научной точки зрения - влияние этих упражнений и необходимость более точной и эффективной методики (например, дозирования физических усилий, рабочих тренировок, восстановления после усилия) и т. д.).

На уроках физкультуры педагог должен учитывать следующие аспекты:

- правильная дозировка задач;
- соблюдение прогрессивного принципа как на уроках физкультуры, так и от урока к уроку; в заключение, стимулирование студентов к выполнению усилия во время занятий будут делаться постепенно;
- физические нагрузки должны быть записаны на восходящей кривой при повторении двигательные действия;



-
- необходимость дозировать время, предназначенное для практики;

Для достижения поставленных целей необходимо на занятиях физкультурой использовать комплекс средств. Согласно теории физического воспитания, физические упражнения включены как средства, специфичные для данной области, и ряд связанных средств, от которых они отделяются.

Факторы окружающей среды (вода, воздух, солнце) и факторы, связанные с гигиеной, тесно связаны с местом, где выполняются физические упражнения (на спортивной площадке, в тренажерном зале, в бассейнах и т. Д.).

Другой важный аспект - взаимосвязь между работой и отдыхом / отдыхом и некоторыми средствами интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания (которые используются специально для специфики физического воспитания).

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Это важно в поучительном - образовательный процесс, но имеет и гигиеническое значение. Они способствуют функциональному и морфологическому развитию тела, а также положительно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и центральной нервной системы.

Упражнения способствуют развитию и совершенствованию моторики: скорости, выносливости, силы, ловкости.

Для достижения поставленных целей с помощью физических упражнений необходимо, чтобы учителя во время обучения соблюдали определенные требования по эффективности занятий спортом:

- уважать индивидуальные особенности студента с точки зрения морфологии, функциональная и психическая точка зрения;



-
- практическая деятельность будет организована с учетом особенностей места, где они происходят, атмосферные и гигиенические условия;
 - составление расписания физических упражнений в соответствии с существующими учебными материалами;
 - обучение физическим упражнениям согласно преследуемым целям;
 - физические упражнения будут планироваться с учетом количества детей и отведенное время;

Основные формы физического воспитания:

1. Гимнастика - играет роль обеспечения гармоничного развития студентов, формирования правильного положения тела и улучшения основных функций тела.

Среди физкультурно-гимнастических мероприятий отметим:

- базовая гимнастика;
- гигиеническая гимнастика;
- спортивная гимнастика;
- полезная гимнастика.

2. Игры разделены на три категории.:

- подвижные игры (динамические),
- подготовительные и полезные игры (развитие двигательных навыков, характерных для определенных спортивно-просветительская деятельность);
- Спортивные игры.

3. Спорт - это деятельность, в которой задействовано ограниченное количество двигательных структур и которая организована на основе заранее определенного регламента после развития спортивных соревнований между несколькими участниками;



4. Экскурсии. поскольку физическая активность более ограничена, чем экскурсии в целом, эти экскурсии следуют тому, как дети и взрослые перемещаются из одного места в другое в различных условиях, предлагаемых окружающей средой:

- оздоровительные прогулки, отключение, восстановление, отдых, укрепление здоровья;
- поездки предлагают культурные знания, но также имеют гигиеническую ценность для укрепления тела;
- пешие прогулки - считаются комплексной туристической деятельностью, в которой участвуют учащиеся.

необходимо для преодоления определенных препятствий, с которыми они сталкиваются на маршруте; следовательно

необходимо соблюдать определенные правила, такие как: бег, использование обуви, одежды, правильное

питание, соблюдение группового движения относительно выбранного маршрута, правильное

выбор мест отдыха, мероприятий по организации лагерей и т. д. ;

Использование средств, связанных в физических упражнениях с естественными факторами, способствует гармоничному развитию учащихся за счет укрепления тела и соблюдения гигиенических условий.

Студентам рекомендуется приучить рационально использовать влияние воздуха, солнца и воды для укрепления тела.

Для занятий физкультурой рекомендуется, чтобы тренажерные залы были чистыми, просторными и чтобы ученики имели доступ только в соответствии с правилами (например, с соответствующим оборудованием). Необходимо соблюдать меры личной и социальной гигиены, что является неизменным условием успешного достижения целей, предложенных на уроке физкультуры.

Средства обучения на уроках физкультуры:

Для достижения конкретных целей этой дисциплины необходимо иметь учебные материалы и места, расположенные так, чтобы учебный процесс проходил как на открытом воздухе (когда позволяют погодные условия), так и в тренажерном зале (в плохую погоду).



Учитель физкультуры вместе с руководством школы займется обустройством пространств / мест для занятий спортом согласно школьной программе, например:

- яма для прыжков;
- трассировка на спортивной площадке;
- устройство беговых площадок и меток;
- футбольные ворота / баскетбольные доски и т.д .;
- Также можно приобрести различные материалы: мячи, обручи, палки, веревки, матрасы, флаги и др .;

Также мы можем использовать простые и легкодоступные материалы:

- **струны** - используются для прыжков в высоту, ходьбы в равновесии, метания брошенного мяча и т. д .;

пластиковые бутылки могут стать вехами, препятствиями; стальная проволока может принимать форму круга;

Пластиковая упаковка может стать ориентирами, транспортными объектами, мишенями, препятствиями на пути к цели.

которые и с которыми можно практиковать множество навыков.

Важно, чтобы учителя физкультуры и спорта были вовлечены в педагогическую деятельность и проявляли интерес к ней. Учителя постоянно передают ученикам информацию родителей о благотворном влиянии занятий спортом, важном для сохранения здоровья и формирования гигиенических и санитарных навыков.

Библиография

1. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programme de education fizică și sport- învățământ primar. Editura Aramis, Бухарест, 2001.
2. Барта, А.; Драгомир, П. Учебное пособие по физическому воспитанию в нормальных условиях. Editura Didactică și Pedagogică. Бухарест, 1994.



-
3. Логин, М.; Mitra, Gh. ; Vodă, M. Методика предварительного обучения физическому развитию I-IV. Editura Didactică și Pedagogică. Бухарест, 1977.
 4. Educatia fizica si sportul (asociatia-profesorilor.ro)
 - 5.Rezumat-Teza-Hora.pdf (scoaladoctoralaunefs.ro)
 6. lectia de educationatie fizica si sport in invatamantul liceal (razvangalbenu.blogspot.com)
 7. ungaria_6.jpg (740 × 512) (rfi.ro)
 8. educationatie-fizica.jpg (800 × 600) (republikanews.ro)
 9. educationatie-fizica.jpg (815 × 515) (wp.com)



Повышение квалификации учителей и спортивных молодежных работников с учетом специфических потребностей молодежи в обучении физкультуре. во время обучения через Интернет.

Кризис, возникший в результате пандемии COVID-19, создал неудобства в различных сферах повседневной жизни.

Как мы все знаем, приостановка лекций из-за глобальной пандемии COVID-19 для предотвращения распространения вируса и инфекций затронула все школьное население, причинила серьезные неудобства системе образования в целом и преподаванию. - процесс обучения, в частности, когда учителя прилагают неизмеримые усилия, чтобы наилучшим образом разработать учебную программу и приоритетные задачи.

Детям даже во время пандемии необходимо продолжать образование.

Учитывая это ограничение, система образования во время пандемии была вынуждена срочно и неожиданно преобразоваться в виртуальный режим, и все образовательные учреждения скоординировали свои действия для удаленного восстановления образования своих учеников, то есть онлайн-уроков, поддерживаемых технологическими ресурсами, доступными из школьных сообществ, Интернет, приложения для мобильных телефонов, платформы и др.

С другой стороны, студенты этого поколения считаются «цифровыми аборигенами», поскольку они родились и выросли во время «бума» технологий. Таким образом, современные студенты обладают высокой наглядностью, многофункциональностью, общительностью и самоучкой, особенно когда речь идет об интересующих их темах. Эти качества делают новый метод обучения более легким для большинства студентов, поскольку они хорошо справляются с работой перед цифровым экраном.

Вот почему цифровое образование в настоящее время широко распространено во всем мире, и это оказало большое влияние, особенно в области физического воспитания и здоровья, поскольку это в основном практическое обучение с большой работой с телом.



Обычно студенты с нетерпением ждали этого предмета, поскольку он позволял им весело общаться. Классная комната для этого предмета часто была свободным пространством или контактировала с природой. В настоящее время все это просто воспоминание, потому что сценарий уроков перед компьютером, за камерами, ученикам часто остается только небольшое пространство в своих домах для участия в виртуальных уроках.

С образовательной точки зрения было обнаружено, что при попытке адаптировать уроки физического воспитания и здоровья к онлайн-режиму многие материалы этого предмета, например, коллективные игры, совместные игры и коллективные виды спорта, приходилось отбрасывать.

Таким образом, проведение педагогической работы в классе физического воспитания в режиме онлайн-дистанционной работы намного сложнее, чем в других дисциплинах.

Прежде всего, учителя должны быть обучены, чтобы они могли оптимально преподавать свои предметы даже на расстоянии. Учителя должны были научиться использовать виртуальные платформы и разрабатывать учебные материалы из различных образовательных ресурсов, таких как рабочие руководства, презентации и учебные модули, среди прочего.

Учителя должны понимать, что им нужно искать новые способы привлечь внимание учеников и привлечь их внимание. На мотивацию учеников повлиял новый тип обучения, желание учиться, посещать занятия уже не такое, как раньше. По этой причине учителям необходимо сосредоточиться на более интерактивном планировании уроков и сделать учебный материал более привлекательным для учащихся, чтобы тема была для них более интересной. В онлайн-обучении мы можем выделить две различные методики обучения:

- Первый - синхронный, который заключается в обучении в прямом эфире через потоковую передачу. платформы, на которых студенты могут посещать урок в режиме реального времени и взаимодействовать с учителем, а также с одноклассниками. Тем не менее, он представляет некоторые важные проблемы, которые следует учитывать на этапе программирования, строго относясь к проценту

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



студенты, у которых может быть хорошее качество интернет-сигнала и доступность подходящие устройства (компьютеры, планшеты и т. д.).

- Второй вариант - «асинхронный», когда учащиеся учатся с помощью руководств, мероприятий и инструкции, загруженные на интерактивные платформы, такие как Google Classroom. Этот режим принят для студентов, у которых нет хорошего качества интернет-сигнала или которые не имеют в наличии технологические устройства в любое время. Они могут скачать дидактический материал и отсроченное прохождение курсов.

Онлайн-обучение обязательно требует использования Интернета, а качество уроков зависит от пропускной способности, которая сама по себе является объемом данных, передаваемых между двумя точками в сети в любой момент времени. По этой причине синхронные классы с хорошей пропускной способностью не имеют проблем с подключением, но когда нет хорошего обслуживания, живые изображения становятся не в фазе, а также звук, прерывая фактический ритм класса. Вот почему многие, у кого нет хорошей пропускной способности, выбирают асинхронные классы.

Часто место жительства ограничивает онлайн-образование, поскольку студенты не имеют доступа к Интернету там, где они живут, или скорость недостаточна для их классов, особенно в сельской местности или где они пользуются услугами провайдера, у которого нет антенн в отдаленных районах.

Многим учителям пришлось адаптировать классы и материалы для интерактивных платформ, таких как Класс, Google Диск и даже YouTube. Это произошло особенно в случае учебных заведений, которые выбрали дистанционное обучение в асинхронном режиме.

Далее будут упомянуты цифровые инструменты, используемые для дистанционного обучения, в которых есть три категории программного обеспечения: чат, системы управления обучением и видеоконференцсвязь.

Во-первых, в категории «чат» есть «WhatsApp», платформа для мобильных телефонов и компьютеров, которая очень популярна из-за ее массового использования пользователями. Он позволяет общаться в чате, отправлять мультимедийные файлы и документы, а также совершать видеозвонки.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



28 год

Затем у нас есть «Slack», система обмена сообщениями, которая позволяет вам упорядоченно управлять разговорами между учениками и учителями, создавая темы для разговоров, а также позволяет прикреплять документы.

Наконец, у нас есть «институциональные электронные письма», которые играют роль обмена сообщениями и передачи документов более формальным и упорядоченным способом для взаимодействия между учителями, учениками и родителями.

Во-вторых, есть категория «системы управления обучением», где учителя могут организовывать свои занятия и свой материал. На этих платформах вы можете общаться со студентами и следить за их домашними заданиями. Они совместимы со всеми типами пропускной способности, поскольку не поддерживают видеоконференцсвязь и широко используются в асинхронном режиме.

С другой стороны, «Google Classroom» интегрируется с другими инструментами Google, такими как Google Docs и Drive, что обеспечивает совместную работу в Интернете. Хотя любой, у кого есть личная учетная запись Google, может использовать Класс бесплатно, в идеале иметь институциональную учетную запись G Suite for Education, которая упорядоченно объединяет все инструменты Google (Класс, Meet, Диск, Документы, Gmail и т. Д.).

Затем у нас есть "Edmodo", который предлагает платформу для общения, сотрудничества и обучения для школ и учителей. Сеть Edmodo позволяет учителям обмениваться контентом, назначать тесты, задания и управлять общением с учениками, коллегами и родителями. В Edmodo есть еще несколько дополнительных платных функций.

Наконец, есть категория «видеоконференцсвязь». Эта категория особенно нацелена на школы, которые выбрали синхронный режим, поскольку для этого требуется, чтобы у пользователей была полоса пропускания, поддерживающая аудио и видео уроков. Они позволяют общаться в реальном времени, делиться экраном и во внутреннем чате задавать письменные вопросы. Самые популярные платформы - Google Meet, Zoom, Skype, YouTube Studio.



В области физического воспитания **образовательные капсулы** are очень интересный метод для проведения уроков, а для студентов - для занятий дома или другого изучения предмета. У образовательных капсул есть то преимущество, что они могут быть отличным выбором учителя для студентов, у которых нет хорошего подключения к Интернету или которые по другим причинам не могут посещать синхронные уроки, чтобы они могли видеть тот же урок, что и их одноклассники, и нести заниматься теми же делами, что и другие, в другое время.

«Образовательные капсулы» называются педагогическими нововведениями, которые объединяют использование информационных и коммуникационных технологий в создании образовательных цифровых ресурсов или контента с целью распространения коротких тематических материалов, которые облегчают учебный процесс - обучение.

«Образовательные капсулы» можно определить в целом как краткое содержание, в котором описательно объясняется ключевая концепция образования. Они также описываются как цифровые информационные объекты, которые могут быть представлены в различных форматах и использоваться в качестве ресурса в образовательной деятельности, которые группируют вместе последовательный, иерархически артикулированный и упорядоченный набор учебных единиц, учебных объектов и цифровых ресурсов.

Следует отметить, что капсулы также могут использоваться на лекциях в качестве введения или размышлений по теме в дидактических целях, поскольку они обладают характеристиками интерактивности, простоты использования и адаптации к ритму каждого ученика. Другие качества, характеризующие содержание дидактических капсул, заключаются в том, что они должны быть практичными, контекстуализированными, должны быть хорошо написаны или иметь соответствующий словарный запас и должны быть проиллюстрированы примерами. Цель обучения, которую мы хотим достичь, - это то, что в первую очередь необходимо учитывать при разработке образовательной капсулы. Как правило, их продолжительность составляет от 5 до 10 минут, в зависимости от затронутой темы.

Из-за изменения контекста, произошедшего из-за пандемии COVID-19, появилось несколько вариантов проведения онлайн-уроков, которые также включают стратегии обучения.



Ханна Мейнеке представляет различные предложения по дистанционному обучению. Предлагаемые задания разделены на три группы: домашняя живая деятельность, которую нужно развить до урока, домашняя живая деятельность, которую нужно развить во время урока, и домашняя живая деятельность, которую нужно развить после урока.

Среди заданий, которые можно выполнить до урока, - рассказать о том, что вы собираетесь делать во время урока, чтобы учащиеся знали, чего ожидать, и могли заранее подготовиться к тому, что будет дальше. С другой стороны, важно начать урок с стимулирования интереса учеников и стимулирования их мотивации к общению и посещению уроков. Для этого урок можно начать с интересных и привлекательных для учеников тем. Также важно принять во внимание технические сложности, которые могут возникнуть в этих случаях, такие как потеря соединения, видео или аудио не работает и т. Д. По этой причине учителя должны убедиться, что они подготовлены с короткими объяснениями, они должны иметь изображения и вспомогательные материалы, такие как файлы или документы с информацией для студентов. Ученики'

Во время живого урока из дома учитель может начать неформальную беседу с учениками, когда они общаются, чтобы ученики начали осознавать, о чем говорится. Следовательно, студентам рекомендуется включать камеры, так как глядя на их лица, намного проще установить соединение, подобное тому, которое создается на уроках лицом к лицу. С другой стороны, частые вопросы во время занятий помогают учащимся оставаться активными и осознавать, что обсуждается. Вопросы могут быть открытыми, адресованными конкретному учащемуся или закрытыми, при этом все учащиеся могут ответить да или нет, просто показывая пальцем на экран или

¹Мейнеке, Ханна. (2021 г.). Практически неизведанные воды: как глобальная пандемия произошла до Учителя, работающие вне физических классов, и сохраняющиеся заранее выявленные пробелы в готовности к работе с новыми двуязычными учениками. Журнал исследований в области образования и обучения. 10. 21.

10.11114 / jets.v10i1.5404.



кратко отвечая в чате. С помощью этих вопросов вы поддерживаете активное участие студентов в уроке. Во время синхронных уроков учащихся также можно спросить, что они думают, чтобы узнать, что они думают по обсуждаемой теме. Таким образом можно вызвать дискуссию, поддерживая активность учащихся, чтобы позже учитель мог правильно объяснить обсуждаемую тему. С другой стороны, важно контролировать время во время занятий в классе и поддерживать между ними активный ритм, чтобы не потерять внимание учеников.

Наконец, в рамках различных мероприятий, которые можно выполнять после урока в режиме реального времени или синхронно из дома, хорошим вариантом может быть проведение коротких опросов учащихся в конце занятия, поскольку их ответы служат в качестве обратной связи для измерения эффективности уроков. Результаты этих опросов могут положительно повлиять на подготовку будущих учебных мероприятий и вспомогательных материалов и, таким образом, улучшить планы уроков.

Предоставление нескольких вариантов выполнения онлайн-обучения из дома чрезвычайно полезно в эти времена, поскольку они помогают уважать изоляцию, которая должна быть сделана из-за присутствия COVID-19.



Комплекс упражнений для конкретного развития последнего soft / hard навыки для хорошего психического здоровья и благополучия благодаря индивидуальным занятиям спортом.



Кредит: sdo-journal.ru

Введение

Возникнув как кластер необъяснимых случаев пневмонии в Ухане, Китай, новое коронавирусное заболевание, официально обозначенное как COVID-19, было объявлено Всемирной организацией здравоохранения пандемией 11 марта 2020 года (ВОЗ, 2020). Вирус быстро распространился не только в Китае, но и в других странах мира. Изоляция людей друг от друга стала одной из основных стратегий борьбы с вирусом.

В 21 веке инфекционные заболевания стали одной из основных угроз общественному здоровью во всем мире, и это сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье.

Предыдущие исследования показали, что во время вспышек инфекционных заболеваний наблюдается широкое распространение различных негативных психологических реакций, а также формирование психопатологических симптомов. Люди могут испытывать страх заболеть или умереть, чувство беспомощности и проявлений стигмы. При вспышке гриппа от 10 до 30%

населения весьма обеспокоены возможностью заражения вирусом. Во время вспышки атипичной пневмонии во многих исследованиях отмечалась психологическая реакция неинфицированного сообщества, выявляя широкий спектр психических расстройств, которые, как было установлено, больше связаны с молодым возрастом и склонностью к самообвинению.

В качестве факторов, негативно влияющих на психическое здоровье и психологическое благополучие населения, отмечают следующие: неопределенность, серьезность заболевания, дезинформация, социальная изоляция, экономические последствия пандемии COVID-19 и их влияние на благополучие людей (Brahmbhatt M, Dutta A., 2008; Huremovic DA, 2019; Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020). Точная и своевременная информация о здоровье и соблюдение мер предосторожности были связаны с минимальным психологическим воздействием вспышки и более низкими уровнями стресса, тревоги и депрессии (Wang C, Pan R, Wan X, et al., 2020).

Различные авторы классифицируют следующие категории граждан как группы с высоким риском неблагоприятного воздействия на психическое здоровье: пациенты с COVID-19 и их семьи, лица с физическими или психическими заболеваниями (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020; Yao H., Chen JH, Xu YF, 2020), пожилые люди, бездомные, рабочие-мигранты, беременные женщины, дети и подростки (Ravi Philip Rajkumar, 2020) и работники здравоохранения (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC. и др., 2020).

Учитывая это, мы подготовили комплекс умственных, дыхательных и активных физических упражнений для снижения стресса и беспокойства, что в конечном итоге приведет к развитию хорошего психического здоровья и благополучия.

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

Упражнения для снятия эмоционального стресса в течение дня

Техника выполнения упражнений:



1. Сядьте поудобнее в кресло, закройте глаза. Переместите внимание с мыслей на ритм дыхания.

Сделайте 5 циклов «вдох-выдох».

Выдох немного длиннее вдоха.

2. Затем переключите внимание на ощущения в теле. Если ваше внимание сместилось и вы о чем-то думаете, помните о том, что вас отвлекают. Отвлечение - это естественно. Осторожно отпустите это отвлечение, вернув фокус внимания на дыхание. На вдохе исследуйте напряжение в теле (стресс чаще всего проявляется в напряжении тела), а на выдохе расслабьтесь. Изучите напряжение в спине, шее, лице. Сделайте несколько циклов, пока не почувствуете, что мышцы не напряжены.

3. Сделайте 5 вдохов еще раз. Выдохните немного дольше вдоха.

4. В конце упражнения откройте глаза, задайте себе вопрос: «Что для меня сейчас важно?» Может быть, это будет что-то очень простое, например, питьевая вода.

Упражнение для снятия напряжения с лицевых мышц

Цель: снятие напряжения с лицевых мышц.

Инструкции: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени,

плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что муха пытается приземлиться вам в лицо.

Она садится сначала на нос, потом на рот, потом на лоб, потом на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, - отогнать надоедливое насекомое.

Упражнения для снятия мышечного напряжения и расслабления

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



35 год

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1) Инструкция: сядьте удобно, положив руки на колени (ладонями вверх), плечи и голову вниз, с закрытыми глазами. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лимон. Начинайте выжимать его медленно, пока не почувствуете, что «выдавили» весь сок. Расслабляться. Вспомни свои чувства. Повторите упражнение. Снова расслабьтесь и вспомните, что вы чувствуете. Затем выполните упражнение обеими руками одновременно. Расслабляться. Наслаждайтесь состоянием покоя.

2) Инструкция: встать, закрыть глаза, поднять руки вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти чувства. Заморозьте в таком положении 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, постепенно расслабляя руки, затем мышцы плеч, шеи, туловища, ног и т. Д. Вспомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение, пока не достигнете оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

3) Инструкция: Встаньте, закройте глаза, поднимите руки вверх, сделайте вдох. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в таком положении 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появляется небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: руки, затем мышцы плеч, шеи, тела, ног и т. Д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до тех пор, пока не будет достигнуто оптимальное психоэмоциональное состояние. И, наконец, при сильном нервно-психическом стрессе можно на месте выполнить 20-30 приседаний или 15-20 прыжков. Это снимет возникшее напряжение.

Упражнение для обучения дыхательным упражнениям

Задача: разучить дыхательные упражнения, упражнения помогут избавиться от внутреннего напряжения.

Инструкции: встаньте и закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь по радуге, а на выдохе вы соскальзываете с нее, как если бы это было скольжение.

Упражнение повторяется 3 раза. Затем повторите это упражнение 7 раз с открытыми глазами.



Упражнение «Волшебные слова»

Цель: научиться подбирать слова, которые помогут избавиться от чувства тревоги.

Инструкция: вспомните ситуацию, когда возникло чувство возбуждения. Затем произнесите себе волшебное слово, например: «покой», «тишина», «нежная прохлада» или другие, главное, чтобы они помогли.

Упражнения для уменьшения беспокойства

Очень часто появление беспокойства сопровождается сомнениями в своей компетентности и эффективности. Человек начинает чрезмерно критиковать себя. Длительные размышления над тревожными темами и заикленность на негативных моментах вызывают снижение активности и утомляемость.

1) Упражнение 1.

Задайте себе ряд вопросов:

- Насколько это правда?
- Насколько мне полезно думать об этом сейчас (может ли это мне чем-то помочь)?
- Мог бы я поговорить об этом с близким и дорогим человеком?

Как только вы замечаете, что мысли на определенные темы повторяются, спросите себя: «Что нового я могу сказать себе?»

Ответы на эти вопросы позволят точнее понять действительность.

2) Упражнение 2.

В тревожной ситуации задайте себе вопрос:



Как по-другому взглянуть на эту ситуацию? Как будет выглядеть эта ситуация с большей эмоциональной дистанции? Или посмотреть на ситуацию глазами другого человека? Как бы эта ситуация выглядела через некоторое время?

Проанализируйте свои ответы. Изменилось ли ваше эмоциональное отношение к ситуации по окончании задания?

3) Упражнение 3.

Эмоционально сложные ситуации могут вывести вас из равновесия. Может появиться неуверенность в себе, становится сложно высказать свое мнение, возникает усталость. Поддержите себя следующим упражнением.

Техника выполнения упражнений:

Упражнение можно выполнять сидя или лежа.

1. Если вы чувствуете, что тревога и страх выходят из-под контроля, спросите себя: «Что вызывает стресс? Что на меня повлияло?» Таким образом вы сможете отследить момент беспокойства, страха или гнева.

2. Сядьте удобно в кресло, закройте глаза. Сдвиньте фокус с мысли на ритм дыхания. Сделайте 5 циклов «вдох-выдох». Выдох немного длиннее вдоха.

3. Затем сконцентрируйте свое внимание на ощущениях в теле. Если ваше внимание сместилось и вы о чем-то думаете, помните о том, что вас отвлекают. Отвлечение - это естественно. Отпустите отвлечение, мягко вернув фокус на свое тело, исследуя физические проявления стресса. Стресс чаще всего проявляется напряжением в теле.

Изучите напряжение в спине, шее, лице на вдохе, расслабьтесь на выдохе.

4. Снова переместите ваш фокус с тела на дыхание. Сделайте 5 вдохов. Выдох немного длиннее вдоха.



5. Вспомните ситуацию, которая вас волновала. Узнавайте момент, когда сработает тревога. Признайте, что ситуация была для вас эмоционально сложной. Подумайте, как бы вы любезно поддержали любимого человека в такой ситуации? Родственник? Любимый? Что бы вы ему сказали?

В конце упражнения повторите эти слова о себе. Поддержите себя, положив ладони на область сердца.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Цель упражнения: снятие психоэмоционального напряжения.

Предлагаем вам заняться «эмоциональной гимнастикой»:

1) Постарайтесь почувствовать себя так, как будто вы только что проснулись, и ты спал хорошо;

2) Расслабьтесь и постарайтесь почувствовать себя

теперь начинай зевать. Поднимите брови и сморщите нос (выражение лица, как при зевоте). Зевает от восторга;

3) Вспомните в своей жизни что-то необычайно приятное и улыбнитесь. Держите улыбку на вашем лице;

4) Представьте, что вы спортсмен, победивший. Радуйтесь;

5) А теперь: зевайте, расслабляйтесь, улыбайтесь и снова радуйтесь.

Мусорное упражнение

Цель: обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.

Инструкция: изобразить на листе бумаги в виде картинок, слов, знаков, тех



отрицательные эмоции, от которых хотелось бы избавиться; или кратко опишите ситуации, которых вы хотели бы избежать. Затем с силой скомкайте этот лист бумаги, превратив его в маленький бумажный шарик, и выбросьте его в мусорное ведро. После этого мусорное ведро убирается из помещения.

Общие вопросы по физической активности

Наука и практика доказали, что физическая активность играет универсальную роль в жизни тела. Он выполняет ряд функций: двигательную, побудительную, творческую, обучающую, защитную, стимулирующую, речевую, корректирующую.

Давайте подробнее рассмотрим каждую функцию.

Двигательная функция ... Это стало учебником по отношению к человеку.

представление о двигательной функции как о сумме движений, выполняемых ею в повседневной жизни. С помощью этой функции осуществляется взаимодействие человека с окружающей средой. Двигательные реакции необходимы человеку для общения, через них осуществляется контакт с природой, они являются внешним проявлением трудового процесса.

Классик отечественной физиологии И. М. Сеченов еще в 19 веке обнаружил, что у человека при адаптации к окружающей среде «все бесконечное разнообразие мозговой деятельности в конечном итоге сводится только к одному явлению - движению мышц».

Как известно, для реализации этого механизма в организме имеется мощная мышечная система, входящая в состав костно-мышечной системы, которая использует различные формы деятельности: динамическую, статическую и тонизирующую. Все уровни центральной нервной системы и гормонального аппарата участвуют в процессе унификации и регуляции всех форм двигательной активности: коры головного мозга, базальных ганглиев, лимбической системы, мозжечка, ствола головного мозга и спинного мозга.

Вовлечение всех этих уровней центральной нервной системы в регуляцию двигательной адаптации свидетельствует о многогранном значении двигательной активности для жизненно важных органов.



активность организма. А именно, двигательная активность запускает и определяет многие ключевые процессы и тем самым обеспечивает ее функции и прогресс организма в целом, о чем будет сказано ниже.

Стимулирующая функция ... Было доказано, что физическая активность является генетически обусловленной биологической потребностью. Удовлетворение потребности в движении так же важно, как и любое другое, например: в пище, воде и т. Д. Потребность в физической активности врожденная, то есть закодирована генетически. Причем кодируется объем движений за единицу времени (сутки). В ходе исследований было обнаружено, что новорожденные крысы, ограниченные в движении путем пеленания их в течение одного дня, при освобождении на следующий день имели дневной объем двигательной активности вдвое больший, чем был зарегистрирован до их фиксации. Это явление рассматривается как компенсация «мышечного голода», вызванного вынужденной временной неподвижностью животных. Как известно, цель любой потребности - стимулировать тело к его удовлетворению. Следовательно,

Творческая (развивающая) функция ... Согласно теории И. А. Аршавского, двигательная активность является ведущим фактором онтогенеза, то есть индивидуального развития человека от момента рождения до конца жизни. Это реализовано следующим образом. Функциональная активность оплодотворенной яйцеклетки (зиготы) приводит к истощению ее пластических ресурсов. Их восполнение из окружающей среды требует физических нагрузок. Для этого в цитоплазме образуются сократительные белки, которые приводят зиготу в движение. При движении стимулируются процессы ассимиляции, что не только возмещает, но и накапливает запасы белков и энергии, то есть излишний анаболизм (от греч. Анаболе - усиление усвоения). Этот избыток ресурсов побуждает клетку делиться на две части,

Было показано, что при физических нагрузках рабочий цикл обмена

веществ (отходы - восстановление) может происходить не только с возвратом к исходному уровню, но и с его превышением. Это суперкомпенсация энергетических затрат, которую называют чрезмерной.



анаболизм. Явление суперкомпенсации известно давно. Однако его изучение в онтогенезе показало, что чрезмерный анаболизм - основа прогрессивного развития. Степень развития определяется характером работы. В свою очередь, степень восстановления определяет последующую интенсивность энергии, в частности, клеточного дыхания.

На всех последующих этапах развития сохраняется значение мышц и двигательной активности как ведущего фактора онтогенеза. Это так называемое правило энергии скелетных мышц. Суть его заключается в том, что особенности морфофункциональных изменений и трансформаций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также систем, определяющих их обеспечение, в процессе онтогенеза зависят от уровня развития скелетных мышц.

Таким образом, физическая активность создает многоклеточный организм на стадии эмбриогенеза и определяет его развитие и жизнеспособность на всех последующих этапах онтогенеза.

Тренировочная функция ... Систематическая умеренная физическая активность является эффективным универсальным тренировочным фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме. Глобальный тренировочный эффект физической активности обусловлен тем, что организм реагирует на нее по принципу согласованности с вовлечением в процесс различных уровней организации механизмов адаптации: нейрогуморальной регуляции, исполнительных органов и вегетативной поддержки.

Согласно теории индивидуальной адаптации, сформулированной Ф.З. Меерсоном, в тренировочном процессе прослеживаются два этапа: начальный этап - это срочная, но несовершенная адаптация, а следующий этап - идеальная долговременная адаптация.

Срочная адаптация - это обобщенная мобилизация функциональной системы, отвечающей за конкретную деятельность (адаптацию), до максимально достижимого уровня.



Долговременная адаптация формируется постепенно, в результате длительного или множественного воздействия на организм физических нагрузок. Эта стадия начинается с переходной стадии, которая определяется активацией синтеза нуклеиновых кислот и белков, гормональных и других факторов, что приводит к избирательному росту определенных структур в клетках органов функциональной системы, ответственных за специфическая адаптация. Процесс охватывает все звенья функциональной системы (нейрогуморальное, двигательное и вегетативное), что приводит к образованию разветвленного структурного «следа», увеличивающего мощность системы в целом. Завершающим этапом процесса является этап, обеспечивающий устойчивую адаптацию, формирование системного структурного «следа».

Таким образом, результатом систематических физических тренировок является увеличение массы и физической силы в сочетании с увеличением митохондрий и энергетического потенциала скелетных мышц. Такие же положительные морфофункциональные сдвиги происходят в механизмах нервной и гуморальной регуляции, а также в системах кровообращения, дыхания и выделения. Все это увеличивает адаптационные возможности организма в целом и укрепляет здоровье.

Защитная функция ... Положительный эффект физических тренировок имеет два аспекта: специфический, проявляющийся в выносливости организма к физическим нагрузкам, и неспецифический, выражающийся в повышенной сопротивляемости другим факторам окружающей среды и болезням. Это определяет защитную (профилактическую) функцию адекватно дозированной систематической двигательной активности.

Выяснилось, что профилактический неспецифический эффект физических нагрузок выражается в повышении устойчивости к боли и отрицательным эмоциям, улучшении обучаемости и, что особенно важно для современного человека, в повышении сопротивляемости организма факторам, вызывающим поражение сердца и системы кровообращения. , среди которых важное место занимают стрессовые ситуации.

Защитный (неспецифический) эффект физических тренировок основан на нарушении сократительной функции сердца и коронарного кровообращения, вызванном стрессом.

компоненты разветвленного структурного «следа» этого приспособления. Это, прежде всего, адаптивная перестройка центральных и периферических регуляторных механизмов, приводящая к их экономному функционированию, и усиление антиоксидантной системы сердечных мышц, защищающей их от разрушения.

Что касается защитного эффекта физической подготовки при сердечно-сосудистых заболеваниях, то для него характерны две основные особенности:

- 1) предварительная физическая подготовка может способствовать более легкому течению возникшего заболевания (например, перенесенный инфаркт миокарда или острая преходящая ишемия) и более быстрому выздоровлению;
- 2) фитнес - фактор, предотвращающий само возникновение болезни.

Эти особенности адаптации во многом связаны со снижением вероятности развития факторов риска у обученных людей, что, в свою очередь, определяется наличием у них соответствующих компонентов структурного «следа» адаптации.

Физические нагрузки в умеренных дозах помогают восстановить механизмы саморегуляции всех жизненно важных процессов организма при выздоровлении, «исправляя» дефекты, связанные с тем или иным заболеванием.

Стимулирующая функция ... Наши мышцы - настоящий генератор биотоков, которые являются основными раздражителями мозга. Причем эти раздражители исходят не из внешней среды, такой как свет или звук, а из внутренней, от самого организма в виде биотоков. Эти биотоки рождаются в работающих мышцах и устремляются в мозг через так называемый механизм обратной связи. Их называют проприоцентивной афферентацией, то есть мышечной чувствительностью. На практике, когда мышцы сокращаются и расслабляются, возбуждаются специальные мышечные рецепторы (проприорецепторы), которые посылают в мозг нервные импульсы (потенциал действия). Чем интенсивнее поток нервных импульсов (биотоков), тем интенсивнее стимулируется мозг, особенно



кора головного мозга. В таких случаях утверждается, что тонус коры повышается. Известно, что чем выше тонус коры, тем выше уровень бодрствования. Примером стимуляции мозга является утренняя зарядка после сна, которая «заряжает» мозг.

Функция терморегуляции ... Чтобы поддерживать постоянство внутренней среды тела, в частности, поддерживать ее постоянную температуру, требуется непрерывный поток энергии в виде тепла. В механизме выработки внутреннего тепла тела значительную долю составляет мышечный компонент.

Физиологи показали, что все преобразования энергии в работающей мышце подчиняются первому закону термодинамики, который гласит: всякий раз, когда исчезает определенное количество энергии, должно производиться точно такое же количество энергии. При изотоническом (динамическом) сокращении мышц внутренняя энергия по существу эквивалентна теплосодержанию.

Биоритмологическая функция ... Функции тела ритмичны, то есть они протекают в определенных ритмах, которые называются биологическими или биоритмами. Все биоритмы объединены в определенную систему по принципу иерархии (подчиненности). В этой иерархии ведущими являются биоритмы центральной нервной системы (ритмы биотоков мозга), все остальные - подчиненные.

Е.Б. Сологуб обнаружил, что ритмическая двигательная активность (бег, ходьба и др.) Обладает способностью перестраивать ритм биотоков мозга (запись которых в виде кривой называется электроэнцефалограммой или ЭЭГ). Учеными показано, что ритмы появляются в ЭЭГ участков коры головного мозга, отвечающих за регуляцию движений при ритмичной физической нагрузке (беге). Такие ритмы называются «маркированными ритмами». Они представляют собой медленные потенциалы биотоков мозга, проявляющиеся в скорости движения, их можно назвать синхронизаторами ритмов мозговой активности. При многократном повторении ритмических упражнений, то есть при систематической тренировке, такие ритмы на время появляются по рефлекторному механизму. Они возникают в соответствующей обстановке и во время умственного



«повтор» этих упражнений. Именно поэтому спортсмену полезно мысленно воспроизвести необходимые физические упражнения перед соревнованиями. Мысленное воспроизведение упражнений запускает «отмеченные ритмы», то есть определенную нейронную программу действий, и тем самым создает условия для готовности мозга работать в желаемом направлении. «Меченые ритмы» могут развиваться как в микро-, так и в макро-временных интервалах.

Между проявлением «отмеченных ритмов» и уровнем работоспособности и подготовленности существуют регулярные связи. При переутомлении и развитии неврозов (в состоянии перетренированности) их выраженность резко уменьшается. Кроме того, чем выше уровень физической подготовки, тем выше устойчивость «маркированных ритмов» и тем сильнее они выражены.

Корректирующая функция ... Следует подчеркнуть, что упражнения - это высокоэффективное доступное средство улучшения. Систематические физические упражнения позволяют достичь не только физического совершенства в узком смысле слова, но и стабильной координации работы всех внутренних органов, а также улучшения функций нервной системы и психических процессов.

Речеобразовательная функция ... Активное состояние мышц не только стимулирует умственную деятельность, но и способствует развитию речи. Ученые показали тесную связь между речевой функцией и двигательной активностью в раннем детстве. Особенно это касается тонко скоординированных движений пальцев. Развивая мелкую моторику, можно ускорить формирование речевых навыков у детей. Активирующее влияние двигательной активности пальцев на речевую функцию в раннем онтогенезе обеспечивается тем, что в коре больших полушарий центры регуляции движения руки и речи функционально и морфологически тесно связаны (расположены рядом друг с другом).

Организация физического самосовершенствования

Оптимальная физическая активность улучшает здоровье, умственную и физическую работоспособность. Поэтому физические упражнения и спорт должны быть включены в распорядок дня ученика. Вместе с



обязательные тренировочные занятия, самостоятельное физическое воспитание студента имеет большое значение.

Самостоятельная работа может иметь разную целевую направленность. Выделяют следующие основные направления: гигиеническое, оздоровительное (оздоровление - отдых, оздоровление после работы), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное.

Гигиеническое направление. Основная цель занятий по этому направлению - оптимизация состояния организма, снижение негативных последствий тренировочной нагрузки, повышение уровня ежедневных физических нагрузок. Такие занятия входят в повседневную жизнь каждый день. Здесь используются различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками: утренняя гигиеническая гимнастика, минутная физкультура, занятия физкультурой в обеденное время и после работы.

Специальные программы развития выносливости:

1. слайд-тренинг на специализированной площадке (имитация конькобежного спорта относится к видам функциональная тренировка);
2. велоспорт (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация велогонки, имитация езды по равнине, в гору, в исходных положениях сидя и стоя);
3. интервальная тренировка (чередование интервалов низкой, средней и высокой интенсивности, интервальные аэробных и силовых нагрузок и свободных весов);
4. круговая тренировка (функциональная направленность, прыжковое воющее ориентирование, на тренажерах);
круговая тренировка, решительное упорное укрепление определенных групп мышц, тренировка статическая и статодинамическая ориентация, тренировки с короткими интервалами отдыха; с анаэробным ориентация; на фитболах для специалистов социальных медицинских групп).

Многочисленные программы оздоровительной аэробики:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
1. аэробика как функциональная тренировка (виды прыжковых тестов, имитация ударов, упражнения с гантелями 1–3 кг, приседания);
 2. базовая (классическая) аэробика;
 3. степ-аэробика;
 4. аэробика с элементами единоборств (тай-бо);
 5. танцевальная аэробика (хип-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стриптиз и др.);
 6. памп-аэробика (с мини-штангой);
 7. аэробика с элементами балета;
 8. программы миксаэробики (смешанные программы);
 9. слайд-аэробика (на специализированной слайд-платформе) и др.

Психорегулирующие программы:

1. Китайская гимнастика тай-чи, оздоровительная гимнастика;
2. классическая йога и йогоробик, фитнес-йога;
3. комплекс упражнений на растяжку (растяжку);
4. пилатес, калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ).

Смешанные или комбинированные программы:

1. часть занятия аэробикой, круговая тренировка местной или передней мыслительной направленности, элементы функционального обучения;
2. атлетическая гимнастика и элементы футбола-аэробика, композиционный кроссфит-тренинг;



-
3. спортивные игры в составе деятельности и спортивная гимнастика;
 4. микшировать программы с гантелями, слайдами, сердечником, BOSU, эспандером и т. д.
 5. фитнес-класс »(частично): 1/3 - аэробика, 2/3 - силовые упражнения.
 6. бодифлекс и растяжка, элементы пилатеса;
 7. TRX-комплекс, элементы кроссфита, гиревой спорт;
 8. интегрированная силовая установка, которая позволяет моделировать различные занятия с разновидности прыжков, челночного бега, растяжки специализированной резины, на подарках на «мешок» из единоборства, прыжки на мини-батуте, упражнения с гирями 2–32 кг, канаты и другие (Sinergy 360).

Комплексы по БОСУ, основные в спортивной тренировке;

1. фитнес-йога с элементами гимнастики с гантелями (0,5–3 кг), пилатес;
2. программы для улучшения баланса, баланса, укрепления глубоких мышц, коррекции фигуры с использованием стержня, BOSU, специальных социальных ковриков;
3. супер пресс, идеальные ягодичцы, с шелковистой спиной, грудью и спиной.

Занятия по программе «Фитнес-класс» предполагают сочетание развивающих, танцевальных и силовых упражнений. Сама аэробная часть (1/3 от общего количества) включает в себя базовые шаги аэробики и их объединение в небольшие связки, блоки, а также с иловой частью (2/3 от общего объема) с использованием различных типов утяжелителей (медицинских мячей), штанги, гантели), спецтехника в виде балансировочных платформ, БОСУ (полусфера).

Фитнес-программа - это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно оздоровительной или спортивной направленности. Программы ориентации на здоровье связаны с решением проблем, направленных на снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание надлежащего



физическое состояние на уровне (масса тела, грудь, талия, бедра, плечо, жировые и нервные компоненты тела, ЖЕЛ, биологический возраст, индекс массы тела, реакция на физическую нагрузку, дыхание- проведение тестов, телосложение).

Программы классифицируются по целевой и возрастной группе, техническому оснащению, функциональному воздействию. По функциональному воздействию наиболее интенсивными программами являются кроссфитнес, функциональная тренировка, цикл, горка, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика.

Следует отметить, что в системе физического воспитания учителя часто сталкиваются с такой проблемой, как отсутствие инвентаря и необходимого инвентаря для занятий фитнесом. При этом программы боди-бара будут приемлемы практически для всех тренажерных залов - тренировок, занятий на степе. платформы в различных форматах, гимнастика с гантелями, круговые и интервальные тренировки, фитнес-йога, кроссфит, пилатес, микс-программы и т. д.

Фитнес-программы отличаются инновационностью, интегративностью, модификацией, вариативностью, адаптивностью к развитию личного контингента участвующих, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью.

Современные технологии в области физического воспитания могут быть разных направлений: физкультурно-оздоровительные, спортивные лечебно-профилактические, психолого-педагогические. Фитнес-технологии подразделяются на образовательные, оздоровительные, реабилитационные и спортивные.

Так, к спортивным технологиям относятся кроссфит (высокоинтенсивные кардио- и силовые программы; проводятся соревнования по кроссфиту), занятия по фитнес-аэробике, которые в настоящее время получают значительное распространение во внешкольных и образовательных программах по физическому воспитанию девочек. Главное преимущество фитнес-аэробики - это значительное повышение общей физической подготовленности и работоспособности, формирование культуры движений. Соревнования по фитнесу-аэробике проводятся на университетском, межвузовском - местном, городском, региональном, федеральном и международном уровнях по трем номинациям (базовая аэробика, хип-хоп-аэробика, степ-аэробика). Кроме того, спортивные зоны должны включать функциональные требования с



увеличение объема высокоинтенсивной аэробной нагрузки, «взрывные» упражнения, ударные упражнения, интервальная тренировка - тренировка, упражнения «бёрпи», «планка» и другие. Функциональная тренировка повторно рекомендована подготовленными студентами, студентами, играющими за национальные сборные, спортсменами для улучшения специальной физической подготовки ...

Технологии реабилитации включают аквафитнес, аквааэробику ... Такие программы рекомендуются при восстановлении программного обеспечения после травм и болезней, особенно опорно-двигательного аппарата, пониженного уровня физической подготовки и представителей специальных медицинских групп. К реабилитационному направлению также относятся пилатес, стретчинг, фитнес, йога, калланетика, «изотон», фитбол-аэробика, гимнастика с гантелями (0,5–3 кг) локальный шумный фокус.

Рекреационные технологии: многочисленные области аэробайкеров, смешанные программы, групповые силовые программы, пилатес и аквааэробика, атлетическая гимнастика и аэробика, аквафитнес, программы велоспорта, адаптированный кроссфит, психологическая подготовка и т. Д.

Итак, рекреационная деятельность заключается в разработке и реализации разнообразных развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ для различных групп населения с целью восстановления затраченных в трудовом процессе сил, снятия производственного напряжения, а также повышения образовательного и духовного потенциала.

Технологии Обобщенное понятие технологии можно рассматривать как систему методов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение поставленных задач. В соответствии с позиционно-компетентным подходом любая технология, имеющая понятие, обретет актуальную часть (лидирующие позиции, ценностные ориентации, принципы организации, диагностически поставленные цели), инструментальную часть (пошаговое описание деятельности с указанием методов и приемов). для достижения цели), диагностическое сопровождение ... Фитнес-программы подразделяются на аэробные, смешанные, танцевальные, менты восточных единоборств, Body Mind (разумное тело) ...



Существует пять подходов к разработке фитнес-программ: эклектический (основанный на культурных традициях), синергетический (интеграция, последовательность), традиционно ориентированный, синтетический (традиция и инновации), диверсифицирующий (несколько вариантов одного вида фитнес-активности) ...

Фитнес-симуляторы для мальчиков основной группы могут быть основаны на спортивных, оздоровительных фитнес-технологиях (атлетическая гимнастика, кроссфит, функциональный тренинг, смешанные программы, TRX-технология), для юношей специальной группы - на базе оздоровительно-реабилитационных. технологии (аквафитнес, граммы атлетической гимнастики, бильярд, круговой фитнес-фрикционно-гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы).

Научно-аналитически-методическая литература позволила выявить принципы здорового образа жизни. совершенствование физической культуры и ее составляющей - фитнеса: принцип доступности, биологическая целесообразность, программно-ценовая левосторонняя ориентация, интеграция, взаимосвязь и взаимозависимость психических и физических сил человека, гендерные различия, индивидуализация, возрастные изменения, эстетическая целесообразность, микроструктура биоритмов и др. Фитнес, являясь частью мировой оздоровительной физической культуры, включает в себя принципы и методы лечебной физической культуры, оздоровительно-реабилитационной двигательной активности, оздоровительных видов гимнастики.

Преимущества фитнеса в физическом воспитании школьников:

1. высокая плотность мотора; эмоциональность занятий, музыка плохо ритмична и эстетична образование, наличие гимнастических, танцевальных и силовых упражнений;
2. высокая эффективность заживления со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшение обменных процессов совы и уменьшение жировых отложений компонент;
3. повышение физической подготовленности участников, а именно: равные координационные способности, гибкость, сила, выносливость осадков;



-
4. новизна движений, экипировки и инвентаря (набитые мячи, гантели 0,5-1,5 кг, медболы, BOSU, гимнастический конек, гимнастическая палка, баскетбольные мячи, степ-платформы, TRX-петли).

Рекреационная аэробика как фитнес-направление физического питания

Аэробика - это направление оздоровительной физической культуры, сочетающее общеразвивающие, танцевальные и силовые упражнения, выполняемые вами под музыкальное сопровождение 120–160акт / мин, объединенные в непрерывно работающий комплекс на 32–96 счетов.

Базовая (классическая) аэробика - это синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков и прыжков, выполняемых с музыкальным сопровождением 120-160 рвов в минуту серийным или линейным методом. Основное физиологическое направление этого типа - это развитие выносливости, улучшение функциональной выносливости кардиореспираторной системы.

Термин «аэробика» впервые ввел К. Купер в конце 60-х годов. XX в., Сущность понятия «аэробика» определяется аэробными процессами выработки энергии в присутствии кислорода при выполнении упражнений циклического или потокового характера. Слово «аэробика» происходит от греческого корня «аэробика» ... Соответственно, определение «аэробика» переводится как использование кислорода.

По словам Ю. В. Менхина и А.В. Менхина, высокий тренировочный эффект аэробики позволяет отнести ее к одному из направлений оздоровительной гимнастики. Безопасность оздоровительной гимнастики обусловлена соблюдением методических рекомендаций по поддержанию достаточного уровня развития двигательных способностей, минимизации риска возникновения перенапряжений, связанных с неадекватной нагрузкой, предотвращением глубокого стресса.

По определению Е.С. Крючек, оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с контролируемой нагрузкой. Многочисленные организационные формы обучения, эффективные медиа-методы.



и методы воздействия на основные системы жизнеобеспечения, от которых зависит и влияет здоровье человека, дают основание отнести аэробику к разделу здоровья и благополучия. тел физическая культура.

Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков отнесли оздоровительную аэробику к условно- профилактическое направление оздоровительной физической культуры. В широком смысле аэробные упражнения включают ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, езду на велосипеде и другие физические нагрузки. Выполнение общеразвивающих и танцевальных вокальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы ствола ... Это привело к использованию термина «аэробика» для множества различных выполняемых программ. с музыкальным сопровождением и танцевальной направленностью. В связи с конкретными целями и задачами, решаемыми в различных направлениях современной аэробики, тангенциальной направленности, можно использовать следующую классификацию занятий аэробикой:

- применяемый;
- виды спорта;
- оздоровительный;
- фитнес-аэробика.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также элементов, структурных групп, различающихся по сложности и взаимодействию между партнерами (в программах смешанного пары, тройки и группы). Хореография в этих упражнениях основана на традиционных базовых аэробных шагах и их вариациях.

Прикладная аэробика - это средство оздоровительной физической культуры прикладного значения в виде тренировки спортсменов других видов спорта, производственной гимнастики, лечебно-оздоровительных туров, оздоровительных мероприятий (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).



Оздоровительная аэробика - это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой ... Характерной чертой аэробики является наличие аэробной части занятия, напряжение которой поддерживается на определенном уровне, работа сердечно-дыхательной системы (ЧСС 130–160 уд / мин). Над освоением грамма аэробики, синтезирующих элементов физических упражнений, танцев и музыки для широкого круга практикующих, различных групп специалистов. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, различающихся содержанием и структурой занятия. Программы оздоровительной аэробики привлекают широкий круг студентов своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от своих интересов и подготовленности. Различные упражнения составляют основу любого урока. упражнения, выполняемые при ходьбе, беге, прыжках, танцевальных комбинациях, а также упражнения на силу, гибкость, выполняемые с разных исходных положений.

Аэробика, связанная со здоровьем, может быть включена в программы физического воспитания студентов, что предполагает использование разнообразных нетрадиционных средств гимнастики. Этот раздел позволит сделать занятия более разнообразными, что повысит интерес к предмету «физическая культура». В состав средств, используемых на занятиях, можно включать комплексы упражнений по танцевальной аэробике, главное достоинство которых сводится практически к нулю возможность травм и негативных реакций организма занимающихся.

Оздоровительные тренировки не должны быть очень энергоёмкими (350–500 ккал), высокие энергозатраты во время упражнений приводят к значительному снижению запасов углеводов. Wellness- Vital тренинг способствует эффективному изменению состава тела в лучшую сторону, способствуя нормализации работы всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме. Тренировки по развитию оздоровительной направленности помогают повысить силу и выносливость практически всех групп мышц. Для развития силы и увеличения мышечной массы необходимо включать изотонические, динамические или статические упражнения, выполняемые до сильного утомления, в сочетании с другими видами физических упражнений.



Виды тренировок, включающие в себя комплекс средств, направленных на повышение выносливости (аэробной работоспособности), можно считать активными.

Чтобы улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, аэробикой следует заниматься от 2 до 4 раз в неделю. Интенсивность упражнения должна способствовать увеличению пульса до уровня 50-90% от максимальной, продолжительность упражнения - тридцать восемь минут. В этом случае дыхательная гимнастика является обязательным средством оздоровления. оздоровительная аэробика. Польза дыхательной гимнастики заключается в том, что интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, дает закаливающий эффект; экскурсия диафрагмы (глубокий брюшной вдох) - дополнительный массаж тела новой брюшной полости; редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду парциального давления кислорода и углекислого газа в крови, что может стимулировать расслабление гладких мышц сосудов; ритмичное глубокое дыхание уравнивает мыслительные процессы.

Во время выполнения статодинамических упражнений происходит чередование психологического напряжения (в конце подхода) и расслабления. лень в паузах в отдыхе. Высокое парциальное давление углекислого газа в крови в результате активации анаэробных реакций, а также сочетание повышенной концентрации углекислого газа в крови, раздражающее поликлинику и увеличение амплитуды парциального давления кислого рода в крови. кровь и способствует нормализации сосудистых реакций. Эти быстрые эффекты способствуют нормализации психических процессов (эффект душевного расслабления), вызывают положительные эмоции и снимают стресс.

Направлений аэробики много:

1. базовая (классическая) аэробика;
2. степ-аэробика;
3. хип-хоп-аэробика;



-
4. аэробика с элементами единоборств (тай-бо);
 5. танцевальная аэробика (зумба, латина, модерн, фанк, стип и др.);
 6. памп-аэробика (с мини-штангой);
 7. аэробика с элементами балета;
 8. программы миксаэробики (смешанные программы);
 9. слайд-аэробика (на специализированной слайд-платформе).

В целом урок аэробики состоит из следующих основных этапов: подготовительная часть, аэробные части, партер, заключение значимых частей. При средней продолжительности урока 60 минут подготовьте тело. Первая часть - 10 минут, аэробная часть - 25 минут, заключительная часть тела - 3 минуты, партерная часть - 15 минут, заключительная - 7 минут.

На занятиях подготовительной части цель - подготовить к боли большие группы мышц и суставов, повысить температуру тела; вызвать некоторое второе ускорение скорости сердечного ускорения, чтобы плавно увеличить пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. Для этого используются простые в плане координации упражнения, выполняемые с малой амплитудой, и одновременные (одно- и разнонаправленные, чередующиеся) движения рук и ног, движения с поворотами, наклоном нас, разновидности базовых шагов аэробики. , а также упражнения на растяжку мышц и связок. В подготовительной части-дутье применять упражнения с малой и средней ударной нагрузкой.

Основная часть урока состоит, как правило, из двух основных таймов. Дела - аэробные тренировки и сила. Аэробная часть - это загруженная часть, которая является основной для достижения здоровья. оздоровительный эффект ... Цель аэробной части - развитие выносливости, воспитание координационных способностей, повышение физической подготовленности, совершенствование спортивной формы. В этой части разучиваются связки (на 16–32 счета) и комбинации (из



32 счета), составляющие основу всего комплекса упражнений, чаще всего состоящего из движений по 32–96 счетов, в зависимости от подготовленности студентов, их опыта выполнения вами комплекса аэробики. Аэробные упражнения увеличивают частоту дыхания и сердцебиения, не нарушая баланса между потреблением и использованием кислорода, при этом выполнение нагрузки длится довольно длительный период времени, а не с максимальными усилиями ...

По мнению специалистов, для достижения здорового эффективного эффекта необходимо заниматься интенсивностью, обеспечивать частоту сердечных сокращений 60–80% от максимальной. В основной части занятия последовательно разучиваются упражнения на 8 счетов, затем связки - на 16-24 счета, которые объединяются в блоки (комбинации), выполняемые на 32 счета - так называемые блоки объединяются в комплекс, который в конце основной части повторяется рожь, фронтальным методом 3–6 раз.

Знай свой максимальный пульс ... Для двадцатилетней девушки - это в среднем 200 уд / мин. Оптимальная частота пульса для занятий аэробикой - 130–160 ударов в минуту. Эту частоту сердечных сокращений необходимо поддерживать постоянно. не менее 20 минут в день. У студенток специальных медицинских групп пульс должен быть установлен 120-140 уд / мин. Для этого им следует использовать степ-доску формы с высотой 10 см или низким темпом музыки (в отдельной подгруппе), либо выполнять движения с малой амплитудой, уменьшая количество прыжков, прыжков, бега и т. Д. замена их ходьбой, имитацией прыжков.

Партерная часть с ней выделяется из комплекса силовой, кондиционирующей, коррекционной с выполняемой четко регламентированной техникой, позволяющей выборочно воздействовать на определенные группы мышц ... Используются упражнения статодинамического характера, выполняемые в режиме легкая, средняя или тяжелая нагрузка. Дозировка нагрузки также осуществляется длиной рычага (регулировка крутящего момента). В этой части занятия для увеличения нагрузки можно использовать дополнительное оборудование: резиновые амортизаторы, гантели, ступеньки, мячи и т. Д. Наиболее часто используемые упражнения - это воздействие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плеч, таз. Стартовый



позиции при выполнении упражнений подбираются таким образом, чтобы обеспечить по возможности изолированное воздействие на определенные мышцы.

Занятия в заключительной части имеют восстановительную направленность, используются для снятия психомоторного и общего напряжения, а также используются при упражнениях на расслабление или растяжку. Как правило, используются упражнения на гибкость - выполняемые в положении лежа, сидя и стоя для восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения на растяжку выполняются в статическом, статодинамическом режиме для медленной, спокойной речи ...

Выполнение комплекса фронтальным методом характерно для всех программ группового фитнеса и предполагает одновременное и последовательное выполнение комплекса всей группой под руководством инструктора (учителя физкультуры). Методика позволяет оценить синхронность движений, их амплитуду и правильную технику выполнения упражнений, а также поставить узконаправленные задачи на концепции и реализовать их.

При повторном способе многократно выполняемые аэробные упражнения различной продолжительности и интенсивности чередуются с интервалами отдыха, продолжительность которых определяется временем ощущения готовности к выполнению следующей нагрузки.

Потоковый способ организации занятий традиционно используется для аэробики, при этом упражнения выполняются непрерывно, без остановки, при этом конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего.

Интервальный метод, характеризующийся повторным выполнением упражнений с заданной продолжительностью пауз отдыха, за счет медленного восстановления ЧСС до 120–130 уд / мин. Этот метод включает в себя силовые интервалы, корректирующую ориентацию и аэробные интервалы; специальные интервальные упражнения с гантелями для укрепления плечевого пояса, спины, косых и прямых мышц живота и шаговые интервалы-платформы ...



Виды аэробики

По интенсивности занятий и безопасности степ-аэробика приравнивается к бегу со скоростью 12 км / ч, по ударному воздействию на суставы - к ходьбе со скоростью 5 км / ч. Степ-уроки-аэробика направлены на развитие общей выносливости, работоспособности, координации движений, а также на совершенствование резервных методов дыхательной и сердечной деятельности. с сосудистыми системами. Особенностью степ-аэробики является использование специальных степ-платформировать, позволять выполнять шаги, прыгать по нему и через него в различных направлениях упражнения, а также использовать платформу для выполнения упражнений на пресс и спину. В устройстве платформы можно регулировать высоту ляжки, следовательно, физическую нагрузку. Это позволяет проводить занятия одновременно со студентами разной физической подготовки. Степ-аэробика Не рекомендуется при заболеваниях и травмах коленного сустава, предрасположенности к варикозному расширению рениевых вен, ожирению 1-2 степени.

Уникальность лечебного эффекта упражнений на гимнастических мячах обусловлена физиологическим механизмом действия упругих свойств на позвоночник и, как следствие, - на весь опорно-двигательный аппарат тела и работу всех систем опорно-двигательного аппарата. тело человека. Упражнения на шарах большого диаметра способствуют развитию силы, выносливости, упорядоченности движений, улучшению осанки и предупреждению ее нарушения, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Упражнения по гимнастике с мячом создают положительный эмоциональный настрой, тем самым улучшая общее самочувствие учеников.

Танцевальная аэробика - одно из направлений оздоровительной аэробики, представляющее собой комплекс упражнений, основанный на музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии, со спортивным характером упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Танцевальная аэробика способствует общему здоровью тела, учит студентов танцевальному искусству, формирует культуру движений, развивает пластичность движений, согласованность движений рук, ног, развитие повышает ритмичность, улучшает состояние



осанки. Танцевальная аэробика также содержит упражнения спортивного характера, укрепляет мышцы, особенно нижнюю часть тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает спортивную форму студентов, формирует культуру движений, улучшает осанку.

Танцевальная аэробика характеризует движения и музыку, соответствующие определенному стилю танца. Тренировки проходят в режиме средней или высокой интенсивности, положительно влияя на сосудистую систему. Продолжительность занятия 60-80 минут, при этом конкретные танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. В зависимости от уровня подготовки вы можете выбрать наиболее подходящее занятие: для начинающих, для повышения квалификации или для профессионалов. Возможность разделить основные и специальные группы на подгруппы после выдувания для уменьшения амплитуды движений, количества прыжков, интенсивных наклонов, а также для уменьшения количества повторений разученного комплекса упражнений.

Аэробика с элементами восточных единоборств, основанная на сочетании классической аэробики с элементами бокса, карате, ушу, кикбоксинга. За счет скоростной работы мышц, высокой интенсивности мышцы правильно и быстро тонизируются, снимается выносливость, ловкость, излишняя агрессивность, психическое напряжение, снижается жировая составляющая тела, развиваются навыки самообороны. К таким видам аэробики относятся тай-бо, тай-чи, ки-бо, тай-кик и т. Д. Эти точечные сетки с элементами боевых искусств способствуют развитию физической подготовленности, быстрому похуданию, а также позволяют идеально сохранять соответствовать...

В структуре занятий аэробикой с элементами единоборств нет боевых единоборств, практикующие работают в парах, только помогая сторонам сделать растяжку или разучить какое-то движение. Исход - позиция для любого движения в аэробике с элементами единоборств - боксерская стойка: руки согнуты в локтях, слегка выдвинуты вперед левая сторона тела. При отработке ударов иногда используют гантели весом 1–1,5 кг. Продолжительность оздоровительной тренировки: упражнение должно быть не менее 60 минут и состоять из большого количества различных связок и комбинаций упражнений. В образовательной



В процессе такую программу можно реализовать за 30-45 минут, в остальное время - подготовить производственную и партерную часть, а также растяжку. Следует контролировать состояние здоровья девушек, показатели пульса, уровень координации движений и реакцию кожи на физическую нагрузку, поскольку значительная физическая часть студенток имеет низкий уровень физической подготовленности. Исс ... Положительный момент такой программы в том, что тай-бо. И девочки, и мальчики проявляют большой интерес к тренировкам. Также у них сформированы навыки самообороны как компетенции по физической культуре.

Исследования показывают, что в процессе занятий аэробикой организм восстанавливается. Физическая подготовленность занимающихся развивается непрерывно за счет организации занятий и выполнения упражнений практически без пауз отдыха в течение 60-90 минут от выполнения в подготовительной части занятия разновидностей бега, прыжков, лазания по ступенькам. платформа, ходьба, базовая степ-аэробика (8-10 мин) с использованием строго регламентированной методики упражнений.

У людей, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается повышение аэробной работоспособности и выносливости ... Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), увеличение объема крови и уровня гемоглобина, инсульт. и минутный объем кровообращения, при этом сеть капилляров, просвет и эластичность капилляров. В результате возникает периферическое сопротивление кровотоку и снижается артериальное давление. Изменения в капиллярной сети происходят не только в мышечной ткани, но также в сердечной мышце, мозге, печени, других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Увеличивается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ и продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для обменных процессов в тканях.

При этом увеличивается размер сердца, особенно левой железы.

дочь, сила сердечной мышцы увеличивается. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема (количества крови, выбрасываемой из пупочного желудочка в большой круг кровообращения).



в одно сокращение). Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, улучшает адаптационные способности, повышая сопротивляемость организма простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Физические нагрузки благотворно влияют на дыхательную систему человека, так как в процессе тренировок увеличивается количество задействованных в работе альвеол, увеличивается жизненная емкость легких. Дышащий - развитый аппарат, разработанный таким образом, дает возможность лучше усвоить кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, повышая работоспособность организма. В покое у тренированного человека величина частоты дыхания снижается. Это позволяет организму (даже при поступлении в легкие того же количества кислорода, что и до обычных упражнений) извлекать больше кислорода из легких.

Потребность в кислороде увеличивается с активностью мышц, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, области их распределения. Позитивные изменения начинают активно кровоснабжаться, при насыщении увеличивается оксигенация легких, значительно снижается риск воспалительных процессов. Кроме того, происходит увеличение интенсивности движения диафрагмы и увеличение ее амплитуды при работе, что дает возможность активировать приток и отток крови во внутренних органах.

Источники

Хуремович Д. Меры психического здоровья в ответ на вспышку инфекции. Чам: издательство Springer International Publishing; 2019;

Раби Филип Раджжумар COVID-19 и психическое здоровье: обзор существующей литературы. Азиатский J Psychiatr. 2020 Aug; 52: 102066. Опубликовано онлайн, 10 апреля 2020 г. doi: 10.1016 / j.aip.2020.102066;

Шигемурра Дж., Урсано Р. Дж., Морганштейн Дж. К., Куросава М., Бенедек Д. М. Общественные реакции на новый коронавирус 2019 года (2019 - nCoV): последствия для психического здоровья и целевые группы населения. Psychiatry Clin. Neurosci. 2020; (февраль) [Epub перед печатью];



Ван С., Пан Р., Ван Х и др. Непосредственные психологические реакции и связанные с ними факторы на начальной стадии эпидемии коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) среди населения в целом в Китае. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17 (5): 1729. Опубликовано 6 марта 2020 г. Doi: 10.3390 / ijerph17051729;

Всемирная организация здравоохранения. Вступительное слово Генерального директора ВОЗ на брифинге для СМИ по COVID-19 - 11 марта 2020 г. ;

Яо Х., Чен Дж. Х., Сюй Ю. Ф. Переосмысление онлайн-служб психического здоровья в Китае во время COVID-19 эпидемия. *Азиатский J. Psychiatr*. 2020; 51 [Epub перед печатью].

Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н / Дону: Феникс, 2002.



Типовые планы уроков и подходы в обучении физкультуре.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЯ

Введение:

Чемпионы в древности Греция <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440> Флаг Олимпийских игр

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439> древние игры

<https://www.youtube.com/watch?v=FlRvxEp2Y88> Гаффи едет на олимпиаду

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg> Г Д Е ΣΤ

<https://www.youtube.com/watch?v=xJsQGmT5gcs> Олимпиада 1996 г. 1^я

Олимпийские игры в наше время

https://www.youtube.com/watch?v=TU_SEA1U1y4

<https://www.youtube.com/watch?v=41sD0m3Miq4> древние игры

<https://www.youtube.com/watch?v=c1MGll330tM&t=9s> ГОРОДА, ПРИНИМАЮЩИЕ ЛЕТНЮЮ ОЛИМПИАДУ

ВИКТОРИНА ПО ФИТНЕСУ. НА ДОМУ ДЕТСКИЕ ТРЕНИРОВКИ



**Обучение честной
игре:**

**НАЗВАНИЕ КУРСА:
Честная игра**

РЕЗЮМЕ

Образовательный сценарий относится к обучению и объяснению того, что мы имеем в виду, когда говорим: «Сражайся хорошо и честно или иначе честно». в соответствии с которыми преподаются основные принципы учебного заведения, а именно:

- Справедливость в спорте.
- Дух благородного соперничества.
- Уважение между спортсменами, соперниками и актерами.
- Приз - это радость от участия, а не только победа.

ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ - ТВОРЧЕСТВО

- История древних Олимпийских игр
- Язык
- Учиться
- Изобразительное искусство.

Честная игра: как мы с раннего возраста учим детей концепции усилий и здоровой конкуренции?

Положительное влияние здоровой конкуренции



-
- Повышает работоспособность и способности ребенка.
 - Повышает уверенность в себе.
 - Это делает ребенка счастливее.
 - Он учит ребенка своим пределам.
 - Он учит ребенка его неудачам

Минусы нездоровой конкуренции

- Снижает самооценку и способности ребенка.
- Это заставляет ребенка страдать, если он придает значение победе, а не усилиям.
- **Идеален ли спорт как средство научить здоровой конкуренции?**
- Спорт - это усилия ребенка в спорте, направленные на улучшение его результатов.
- Спорт культивирует душу, тело и моральные ценности.
- Он продвигает такие добродетели, как доброта, уважение, солидарность и достоинство.
- Помогает ребенку развить самоконтроль и научиться справляться с поражением.

СОВМЕСТИМОСТЬ С APS- DEPPS

Образовательный сценарий совместим с APS, поскольку он упоминается в книге «Физическое воспитание в 6 классе» (глава 9, «Правильное спортивное поведение»).

АДРЕСНЫЕ КЛАССЫ

Он адресован 6 классу.

УЧЕБНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ-МАТЕРИАЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Учебная организация: Студенты разбиты на группы по три человека в компьютерном классе, имея в своем распоряжении компьютер.

Материально-техническая инфраструктура: компьютерный зал, интерактивная доска, видеопроектор, листы А4.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



67

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Краткий отчет и презентация Power-Point, Google Earth, You Tube.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Педагогический

- Опишите детям хотя бы три правила честной игры.
- Применяйте эти правила к своим играм, отличая здоровую конкуренцию от нездоровой.
- Попрактиковаться в сборе, организации и отображении информации.
- Попрактиковаться в совместной работе.
- Развивать навыки сотрудничества.

Эмоциональный

- Они с удовольствием тренируются и активны, ведь цель - не только победа.
- Они усиливают чувство уважения и взаимопомощи между собой.
- Они практикуют и играют в духе солидарности, развивая свое тело и душу без стресса.

и страх неудачи и отказа.

РАСЧЕТНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ = 2 учебных часа

1-й час обучения:

Студенты в своих командах будут записывать личный опыт и события из их спортивная жизнь (продолжительность 10 минут).

Они представляют свои записанные опыты (продолжительность 10 минут).

За этим последует дискуссия между группами и отчет о положительных и отрицательных событиях и ситуациях, чтобы они могли определить, где была справедливость, а где нет.

Тем временем учитель перечисляет на доске ключевые слова, характеризующие принципы здорового и нездорового соревнования (продолжительность 20 минут).

2nd час обучения:

Мозговой штурм, обсуждение и описание концепций, полученных из ключевых слов, которые были записаны в таблице, таких как: радость, справедливость, уважение, сотрудничество, соперничество, самообладание. доверие, равенство, дружба и т. д.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



68

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРЕНИЯ: результаты каждой группы собираются в один файл. Обучение и помощь учителей истории и языка.



РАБОЧИЙ ЛИСТ 1: (Выдается студенческим группам):

1-е действие:

Смотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=5tjIEVPd89Y>

И ответу на вопросы.

В чем важность уважения к сопернику и правилам?

.....
.....
.....

Насколько важна для вас концепция дружбы?

.....
.....
.....

В нее играют соревновательно или соревновательно и почему?

.....
.....
.....

2-е действие:

А) Положительный личный опыт детей в спортивной жизни.

Б) Негативный опыт и поведение, и как с ними справляться.



ΡΑΒΟΧΑЯ ΤΑΒΛΙЦΑ 2: (Выдається студενческим группам):

1-е действие

Καждая группа индивидуально ответит на вопросы, соответствующие картинкам.
ниже.

Вопрос 1:

Вы играете ради радости или только ради победы? Что вы выбираете? Почему;”

Вопрос 2:

Ценно ли справедливость в играх? Прочтите подпись к изображению.
Что приобрел Демис своим выбором? ”



Вопрос 3 ”

” Вам нравится делать то, что вы видите в них, ваши товарищи по команде и ваши одноклассники? ”

Вопрос 4:

” Что вы чувствуете, когда помогаете товарищу-атлету? даже если ты не финишируешь первым? ”

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



70

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ЦЕЛЬ:

После всего вышеперечисленного и особенно со ссылкой на Древние Олимпийские игры в Относительно современных, детей учат сотрудничать, учиться, играть и творить с радостью, взаимным уважением, благородным соперничеством и здоровой конкуренцией !!!

Традиционные греческие танцы современные подходы:

Цели в обучении традиционным танцам:

- Изучение моторики танцев
- Развитие ритма, эстетики и экспрессии
- Когнитивные элементы традиций и элементы культуры танцев
- Социальные навыки и культурные ценности (общение, взаимодействие, коммуникабельность, искусство и т. Д.)
- Создание позитивного отношения и поведения к традиционным танцам

Ориентировочные фундаментальные концепции междисциплинарного подхода:

Традиция- Культура

Индивидуальный набор

Арт-Коммуникация

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



71

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Сотрудничество - Коллективность



Ориентировочные планы работы в традиционных танцах:

Изучение и представление местных традиционных танцев

Местные или национальные фольклорные особенности

традиционных танцев Школьное мероприятие и представление с

традиционными танцами

Междисциплинарное обучение традиционным танцам:

-Кинетические элементы-ритм-музыка-песня

-Познавательные элементы народной традиции

-Кинетическая экспрессия, гармония и симметрия движения

- Представление и возрождение обычаев

- Художественные конкурсы

1. Название учебного сценария

Традиционные танцы - «Цамикос».

2. Вовлеченные познавательные объекты

Междисциплинарные: физическое воспитание, музыка, история, новогреческая литература.



3. Необходимые знания студентов.

Студенты должны знать шаги танца «Сиртос в трех». - Студенты имеют базовые навыки работы с компьютером, могут пользоваться Интернетом и работать с различными типами программного обеспечения.

(Формы Google, Smart Tools, Hotpotatoes).

4. Класс, которому он адресован.

Лицей ДГ, Экономический факультет, Объединенная Специальная Профессиональная Школа - Лицей

5. Цель

Приобщение студентов к традиции греческого танца, сочетающей изучение традиционных танцев с использованием ИКТ.

6. Цели обучения

- по предмету

Получите знания, связанные с традиционными танцами, музыкой и песнями на местном и национальном уровнях.

Различить шаги танца «Цамикос».

Исполнять шаги танца «Цамикос» в ритме музыки и песни. Сообщать об исторических и культурных элементах, связанных с танцем «Цамикос».

Управлять движениями частей тела с помощью танцевальных мелодий.

Развивать свои ритмические способности
использование новых технологий

Откройте для себя использование компьютера в качестве источника информации.

Положительно относиться к компьютерам как к инструменту извлечения информации.

Легко работать с различными типами программного обеспечения

- в процессе обучения чувствовать
себя свободно и творчески

Развивать командную динамику, общение, сотрудничество и самодисциплину. Обнаруживать знания через совместные и исследовательские процессы.

7. Продолжительность: сценарий разрабатывается за 2 учебных часа.

8. Материально-техническая инфраструктура.

Компьютеры

CD-плеер

Программное обеспечение Hotpotatoes и Smart Tools будут установлены на компьютерах, которые будут использоваться.

9. Краткое описание сценария.

Конкретный дидактический сценарий был разработан в соответствии с программой специального образования (APS, 2003) физического воспитания профессионально-технических училищ (ТЭЕ) специального образования уровня А 'и В' (ныне Объединенная специальная профессиональная средняя школа - лицей). Он будет применяться в многоцелевой комнате для обучения моторным навыкам и в школьной ИТ-лаборатории по использованию ИКТ. Студенты будут иметь возможность исследовать элементы нашей танцевальной традиции и, в частности, искать элементы для традиционного танца «цамико», чтобы соприкоснуться с историческими и фольклорными элементами местного и более широкого сообщества, а также через практику, чтобы учиться танцевать именно этот танец. На первом занятии инструменты ИКТ (веб-сайты, youtube) будут использоваться для изучения элементов, характеризующих танец «Цамикос». На втором уроке, после обучения и исполнения танца «Цамикос» с музыкальным и песенным сопровождением, в компьютерном классе студенты оценивают знания, полученные с помощью программы «Hotpotatoes» и заполнив концептуальную таблицу.

Подготовка к обучению

Учащиеся с ограниченными возможностями имеют значительные затруднения в обучении из-за различных расстройств. У каждого ученика есть определенные характеристики и особенности, которые являются результатом многих факторов (беспорядок, семейное окружение, более широкое социальное окружение). Дизайн урока или учебной группы должен учитывать тип инвалидности,



характеристики и трудности каждого ученика в обучении и моторном уровне. Курс должен быть построен таким образом, чтобы он был воодушевлен и мотивирован к участию для достижения своих целей, без уныния и отказа. Для изучения танца «Цамикос» был выбран соответствующий метод обучения движущейся части (постепенно частичный метод обучения), соответствующие инструменты ИКТ (видео, поиск на веб-сайте, концептуальная доска, программное обеспечение с горячим картофелем) и необходимые материалы. При этом студенты были разделены на группы по два человека.

Метод обучения

Настоящий сценарий с использованием ИКТ предлагает обогащение обучения традиционным танцам с помощью групповых форм обучения для более комплексного, междисциплинарного подхода к предмету. Для изучения моторной части определенного навыка будет использоваться прогрессивный частичный метод обучения, а для обучения историческим и культурным элементам, сопровождающим танец, предлагается управляемое исследование / открытие и совместное обучение. Студенты с помощью и под руководством учителя участвуют в исследовательской и совместной деятельности. Они ссылаются на избранные веб-сайты в Интернете, которые они могут использовать, извлекая важную информацию по теме, которой занимается конкретный раздел. Роль учителя в этом контексте приобретает консультативный и поддерживающий характер. Он действует не просто как совокупность знаний, а как координатор активных и совместных процессов обучения. Групповая работа поощряет учащихся к обсуждению предмета работы, позволяет им обрабатывать материал автономно и в целом перекладывает ответственность и инициативу в обучении с учителя на ученика. Однако, прежде всего, он тренирует способность студентов сотрудничать и общаться с другими. Это также дает им возможность стать ближе друг к другу, обрести командную идентичность, сформировать и принять ценности команды. Все это важные условия для активации учебной мотивации. позволяет им обрабатывать материал автономно и в целом перекладывает ответственность и инициативу в обучении с учителя на ученика. Однако, прежде всего, он тренирует способность студентов сотрудничать и общаться с другими. Это также дает им возможность стать ближе друг к другу, обрести командную идентичность, сформировать и принять ценности команды. Все это важные условия для активации учебной мотивации. позволяет им обрабатывать материал автономно и в целом перекладывает ответственность и инициативу в обучении с учителя на ученика. Однако, прежде всего, он тренирует способность студентов сотрудничать и общаться с другими. Это также дает им возможность стать ближе друг к другу, обрести командную идентичность, сформировать и принять ценности команды. Все это важные условия для активации учебной мотивации.

Организация заказа

Обучение в этой секции будет применяться в компьютерном классе, где студенты будут

работать в группах по два человека на компьютере, и в многоцелевой комнате, где они будут изучать шаги танца. Обучение групп деятельности, касающейся социально-социальной сферы. исторические элементы танца не будут выполнены случайным образом, как это было бы сделано

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



в деятельности общеобразовательных школьников. Когда мы обращаемся к ученикам, которые учатся в специальном школьном классе, необходимо учитывать структуру каждой группы, диагноз каждого ребенка, его / ее склонности и интересы, а также его / ее уровень обучения. Студентов размещают по парам на компьютере, на котором мы уже установили программное обеспечение, которое мы будем использовать, и остальной материал (рабочий лист, инструкции и т. Д.). Для обучения танцу предлагается сначала свободное растворение учеников в пространстве зала, а затем в танцевальном кружке.

Добавленная стоимость ИКТ

Вклад ИКТ в образование учащихся с ограниченными возможностями привел к обеспечению доступности и активного участия для всех учащихся. Используя ИКТ, студенты получают знания в увлекательной, легкой и совместной форме, открывая различные источники в Интернете, просматривая видео и используя различные инструменты Web 2.0 по этой теме. В частности, обучение танцам с использованием программного обеспечения различных видеоформатов исключительно или в качестве вспомогательного инструмента вместе с другими инструментами Web 2.0 значительно помогает учебному процессу. Комбинируя аудио и видео, видео использовалось в различных структурах поддержки образования в качестве динамического инструмента, который прислушивается к теории конструктивизма. Студенты могут весело и творчески изучать информацию о танцевальных традициях,

Учебная деятельность / этапы 1-

й час обучения:

В начале обучения вводится изучаемая тема, и студенты делятся на группы по 2 человека на компьютер в компьютерном классе. Инструкции представлены в виде рабочего листа о задачах, которые будет выполнять каждая группа. Каждая группа занимается разными задачами, заданными через формы Google (25).

Первая группа занимается сбором и представлением исторических и фольклорных данных о танце «цамикос» с помощью целевого поиска (для перекачки материала предоставляются специальные ссылки) из Интернета.



Предлагаемые ссылки

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.mixanitouxronou.gr/tsamikos-o-leventikos-choros-pou-i-antres-ton-xerevan-mazi-me-ta-opla-toys-o-otonas-tavmase-toys-xoreftes-ke-o-choros-kathierothike-dite-tin-istoria-tou-vinteo/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

<http://vlahofonoi.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>

Вторая группа занимается сбором данных, касающихся характеристик танца «Цамикос» (количество шагов, размер, хват руки и т. Д.) И вариаций, с которыми мы сталкиваемся по всей стране.

<http://pelop.pde.sch.gr/sym11->

[mes / wordpress /% CF% 86% CE% B1 /% CE% B4% CE% B7% CE% BC% CE% BF% CF% 84% CE% B9% CE% BA% CE% BF% CE% AF-](http://pelop.pde.sch.gr/wordpress/%CF%86%CE%B1/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-)

[% CF% 87% CE% BF% CF% 81% CE% BF% CE% AF /% CF% 84% CF% 83% CE% AC% CE% BC% CE% B9% CE% BA% CE% BF% CF% 82 /](http://pelop.pde.sch.gr/wordpress/%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/)

<https://www.pemptousia.gr/2014/05/choros-tsamikos/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

Третья группа занимается сбором информации о том, как конкретный танец танцуется в их собственном регионе (Центральная Греция - Этолоакарнания), поиском и записью песен их региона, которые танцуются в определенном ритме, и представлением их исторических данных. .

<https://iaitoloakarnania.gr/2017/11/i-paradosiaki-chori-tis-etoloakarnanias/>

<https://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89->

[% CF% 83% CF% 84% CE% BF% CF% 85-](http://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-)

[% CE% B2% CE% B1% CE% BB% CF% 84% CE% BF% CF% 85-% CF% 84% CE% B1-](http://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-)

[% CF% 87% CF% 89% CF% 81% CE% B9% CE% B1 /](http://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/)

<http://d.daskalosda.gr/?p=1544>

http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post_375.html



Затем ответы каждой группы (12') представляются на пленарном заседании. Наконец, чтобы перейти к следующему уроку, посвященному обучению танцам, рекомендуется посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=cGeDSQhK0jM> который включает в себя представление шагов танца «цамикос» с одновременной информацией о временном и пространственном расположении каждого движения (8').

2-й час обучения

Студенты учатся танцевать в многофункциональном зале с помощью преподавателя. Вначале ученики, находящиеся в свободном пространстве, стараются удерживать ритм аплодисментами, слушая музыку «Цамикос». Они повторяют то же самое, стараясь удерживать ритм, считая от 1 до 10. (5') Затем учитель представляет и анализирует танец с 1-го по 10-й шаг. Затем он делит танец на основные части и преподает его ученикам. Освоив отдельные танцевальные номера, ученики пытаются танцевать, соединяя все части танца, считая шаги вслух во время танца. (15')

Закрепив основные шаги танца, танцуют танец под музыку. (13')

Наконец, в компьютерном классе, следуя инструкциям на листе 2, заполните закрытый завершённые вопросы, содержащиеся в викторине (хот-картофель) и концептуальной карте (Star Tools). (12')

Расширения

- Танцы с одинаковым рисунком движений, с той же ручкой и т. Д.
- Польза танца для здоровья человека и в жизни в целом
- Место танца в жизни человека с древности до наших дней.
- Применение сценария к учащимся общеобразовательных школ (6 класс).





1-й час обучения

Цамикос

Кавычки

Презентация на видео танца с танцором, который считается (без музыки) _

<https://youtu.be/xu6XxvVkJPk>

2-й час обучения

Цамикос

Представление на видео танца с танцором без счета (с музыкой)

Презентация на видео танца с группой танцоров.

<https://youtu.be/xu6XxvVkJPk>

3-й час обучения

Зонарадикос

Кавычки

Представление на видео танца с танцором со счетом (без музыки)

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



79

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

4-й час обучения

Зонарадикос

Презентация с использованием видео танца с танцором без счета (с музыкой)

Презентация с использованием видео танца с группой танцоров

<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА 1: (Выдается каждой студенческой группе):

Мероприятие 1: Tsamikos Group

Ответь на вопросы.

- В каких областях танцуют цамико?
.....
- Каков его ритм?
.....
- Сколько в нем ступеней?
.....

Мероприятие 2: Команда Zonaradikos

- В каких областях танцуют зонарадикос?
.....
- Откуда у него такое название?
.....
- Какую форму имеет этот танец?
.....

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



80

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА 2: (Выдается студенческим группам):

Мероприятие 1: Tsamikos Group

Изучение и представление цамико из первой группы с фигурами.

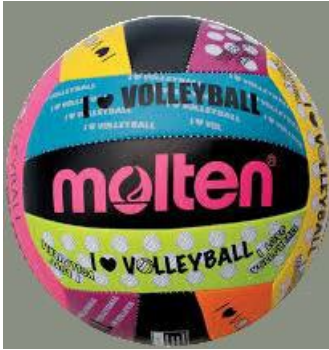


2-е мероприятие: Команда Zonaradikos

Изучение и представление зонарадико второй группой.



ВОЛЕЙБОЛ:



ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРОПУСКУ:

<https://youtu.be/E1zDRQQ2Rgl?t=3>

Пропуск пальцами:

Основные элементы обучения:

☞ - наблюдение за траекторией мяча.

- точно передать мяч в определенную точку на площадке.



ОБРАТИТЕ

внимание:

Позиция игрока:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Быть чуть ниже мяча, чтобы его плечи указывали в направлении, в котором мяч летит. Поза: высокий или средний в зависимости от траектории и скорости мяча.

Ноги:

1. по размеру у плечевого проема
2. почти параллельно друг другу, одна ступня немного впереди другой.
3. Колени слегка согнуты и
4. тело прямо.



☞ **Руки:**

- руки расшатаны,
- локти согнуты примерно под прямым углом
- руки перед туловищем.





- ладони чашевидной формы, образуют букву «D» или «треугольник»

☞ Прием мяча:

Встречаем мяч над головой и перед ним,

всеми пальцами.



☞ Продвижение мяча:

а) очень быстрый захват и полет.

б) Руки «толкают» мяч снизу, вперед, вверх и наружу.



пройти пальцами после движения

Обращаем внимание:

1. начать быстро двигаться, наблюдая за траекторией мяча,
2. положение и раскрытие ног, согнутые в коленях и локтях, 3. ваши руки должны быть в треугольнике с указателями и большими пальцами, 4. контакт с мячом осуществляется на уровне лба.

Мы можем использовать ссылки:

ВИДЕО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОПУСКА

https://youtu.be/3bWtoOgki_Q

РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА D1

(Каждому студенту выдается по одному экземпляру)

Класс:....

Класс:.... .

Имя:

- **1. В первом просмотренном нами видео представлен "пас пальцами", который является самым общим пас в волейболе.**
- **Ответьте на следующие вопросы:**
- **Что вы заметили и что впечатлило больше всего?**

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



85

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
-
-
- Кто участвовал в мероприятиях?

.....

.....

- Волейбол - это просто игра и соревнование?

.....

.....

- Не хотел бы ты попробовать?

.....

.....

1. На следующем снимке мы видим школьниц, которые держат мяч в принимающей позиции.
2. Вы можете заметить ошибки?



-
- •
 - •
 - •
 - •
 - •
 - •

3. Найдите в Интернете картинки, фотографии и видеоролики, содержащие «пас пальцами в волейболе», и создайте коллаж и представьте его своему классу!



Еженедельный, ежемесячный и ежегодный индивидуальный спорт программы.

Спортивная активность в целом и в школах в частности была довольно ограниченной за последние два года из-за пандемии Covid-19. Таким образом, связь между спортом и цифровыми технологиями укрепилась, и появилось много проектов в этом направлении. Прежде чем описывать это развитие и в отсутствие ресурсов в Интернете, чтобы составить основу для описания текущих проектов, важно сначала связать текущую политику правительства в этой области, а затем представить некоторые действия и проекты ассоциаций, которые работают в этой области. спорта.

Правительственная политика

Во Франции в школьное или внеурочное время, в рамках физического и спортивного воспитания, мероприятия проводятся школами, школьными спортивными ассоциациями («Association scolaires» AS) и местными спортивными федерациями.

Ключевые цифры по школьному спорту, взятые с веб-сайта Министерства национального образования:

- 2 700 000 студентов окончили школьные спортивные федерации.
- 20 000 учащихся и родителей вице-президентов средних школ.
- 32 соглашения подписано Министерством национального образования, молодежи и спорта с спортивными федерациями.
- 3713 школьных спортивных секций, в которых обучаются около 80 000 учащихся.

Текущие приоритеты Министерства, отвечающего за спорт, сосредоточены на двух основных приоритетах обучения с раннего возраста: обучении плаванию и знанию того, как самостоятельно ездить на велосипеде. Эти двое



учеба - это для министерства проблема общественного здравоохранения и безопасности, особенно с приближением конца заключения и начала летних школьных каникул.

Поощрение ежедневной физической активности имеет первостепенное значение. Это проявляется в запуске инициативы совместно с оргкомитетом Олимпийских и Паралимпийских игр в Париже 2024 года, предлагающей каждому учителю начальной школы уделять 30 минут в день физической активности во время учебы или во внеурочное время. В этом году несколько академий экспериментируют с 30-минутными физическими и спортивными занятиями. Этот стимул представляет собой хорошо бытие и здоровье для министерства.

Ассоциации

Помимо обязательных уроков физкультуры, учащимся-волонтерам предлагается возможность заниматься физическими и спортивными занятиями в рамках школьного спортивного объединения.

Школьные спортивные федерации управляют этой сетью ассоциаций и организуют встречи и соревнования. Эти школьные спортивные ассоциации находятся на перекрестке обязательного образования и занятий спортом в клубах.

Цифровые технологии на службе спорта во время пандемии

Многие приложения для бесплатной загрузки и веб-сайты предлагают доступный контент, облегчающий выполнение физических упражнений дома.

Помимо приложений Be Sport, My Coach и Goove, с которыми было заключено партнерство, предлагающее бесплатные тренировки, Министерство спорта рекомендует несколько приложений по разным темам:

- Чтобы сгореть,
- Чтобы нарастить мышцы,



-
- Чтобы обратить внимание на свой вес,
 - Расслабляться,
 - Для тех, кто спешит,
 - Для семьи,
 - Для детей,
 - Для людей с ограниченными возможностями,
 - И уйти от всего этого.

Примеры программ

Во Франции существует множество спортивных программ, некоторые примеры будут перечислены ниже. Эти примеры показывают:

- Богатство и разнообразие запущенных во Франции проектов в области спорта практики, несмотря на недавний кризис в области здравоохранения, связанный с Covid-19,
- Степень инновационности новых проектов, способствующих занятиям спортом,
- Связь между спортивной практикой и медицинской и социальной сферой страны. вопросы.

«Борьба с неравенством с помощью спортивной практики»: программа «Fondation de France»

Эта программа направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, снижение риска диабета и некоторых видов рака, профилактику психических заболеваний, борьбу со стрессом и тревогой, повышение уверенности в себе и укрепление социальных связей.

Например, больным людям, особенно в сельской местности, трудно перейти на занятия спортом. Кроме того, из-за гендерных стереотипов в спортивном клубе играет меньше девочек, чем мальчиков.



Основываясь на этих выводах, «Fondation de France» поощряет действия по использованию спорта для содействия социальной и профессиональной интеграции молодых женщин и улучшения здоровья пациентов. Возникают две приоритетные оси:

1. На уязвимых территориях программа для уязвимой аудитории

Ce premier axe a pour but d'améliorer la santé et lutter contre la récurrence en soutenant les activités Physiques régulières des personnes malades vivant в сельской среде или в квартирах приоритетных и в динамичных территориальных образованиях мульти-профессий.

2. Помогите женщинам восстановиться физически и морально

Эта вторая ось направлена на то, чтобы помочь женщинам и девочкам, находящимся в уязвимом положении, восстановиться с помощью спорта. Физическая активность позволяет не только укрепить самооценку, восстановить тело, но и вернуть уверенность в своей способности действовать, что очень важно для успеха курса глобальной интеграции.

«J'apprends à nager» (я учусь плавать), учебный курс по плаванию, разработанный «Национальный союз школьников спорта»

Цели учебного курса по плаванию, разработанного UNSS, заключаются в обучении плаванию с раннего возраста: от водных навыков для 4-6 лет до умения плавать для 7-12 лет. Завершается обучение получением сертификата навыков плавания в конце 6-го курса или в конце четвертого цикла. Практика водной и морской деятельности в полной безопасности и предотвращение утопления являются основными преимуществами этого курса.

Примером мероприятий, организованных в рамках этого проекта, является мероприятие, организованное в Виши с 13 по 15 октября 2021 года, которое объединяет в течение 3 дней и 2 ночей 150 студентов, разделенных на 6 групп. Предлагаются два места для тренировок: водный стадион и озеро Алье. Шесть вводных семинаров для заинтересованных федераций и местных клубов



и заключительный семинар. Целью является введение в первую помощь и экологическую ответственность, а также осведомленность о случаях утопления.

«Образование, здоровье, досуг и соревнования»: Городской спортивный проект города Редон.

Поскольку спортивная практика разнообразна и развивается, муниципальный спортивный проект города Редон с 2017 года направлен на оживление следующих трех динамик:

- «Спорт-просвещение»
- «Спорт-здоровье-отдых»
- «Спорт-соревнования»

1. «Спорт-образование»

Спорт и физическая активность являются мощным двигателем образования для молодежи. Учителя, спортивные педагоги, будь то профессионалы или волонтеры, и в первую очередь родители, - все они могут найти во время занятий спортом основы, необходимые для последовательного образовательного процесса. Передача правил и ценностей, таких как солидарность, уважение и превосходство над собой, должна позволить каждому процветать. Практика физической активности - это сборник образовательных подходов, которыми следует поделиться и развить между различными участниками.

2. Программа «Спорт-здоровье-отдых»

Спорт или физическая активность - это главный рычаг предотвращения рисков, поддержания или даже восстановления здорового тела. Физическая активность позволяет бороться с чрезмерным малоподвижным образом жизни, который является одной из причин многих проблем со здоровьем. Но здоровье и благополучие - это также чувство комфорта в своем теле, в социальной среде и в своей жизни. Однако даже



Если рекомендуется практика физической активности, она должна быть адаптирована к возможностям каждого из них и быть обоснованной, чтобы не создавать дополнительных рисков.

3. «Спорт-соревнования»

Соревнования, даже если они не являются исключительной целью спорта, являются одним из его основных компонентов. Конкуренция часто является двигателем усилий, наградой за проделанную работу и привлекательным эффектом для будущих лицензиатов. Это демонстрация практики, которая способствует влиянию клуба и города на местном, ведомственном, региональном, а иногда и национальном или международном уровне.

«Поощрение спортивной практики среди молодежи и мобилизация образовательного сообщества вокруг гражданских ценностей», Олимпийская и Паралимпийская неделя

Ежегодная олимпийская и паралимпийская неделя во Франции направлена на популяризацию занятий спортом среди молодежи и мобилизацию образовательного сообщества вокруг гражданских ценностей.

Олимпийская и Паралимпийская неделя - это учителя, ученики и их родители, от детского сада до университета. Это мероприятие, которое ежегодно привлекает спортсменов высокого уровня, спортивные ассоциации, спортивные федерации и местные органы власти.

Цели этого мероприятия:

- Повышать осведомленность об олимпийских и паралимпийских ценностях путем мобилизации образовательных и стали доступны забавные инструменты.
- Используйте спорт как средство обучения в обучении.
- Откройте для себя олимпийские и паралимпийские дисциплины в сотрудничестве со спортом.
движения, организовав занятия по спортивной практике.
- Изменение взглядов на инвалидность, опираясь на открытие параспорта и интеграция параспорта или совместных спортивных встреч.



-
- Пробуждайте молодых людей к волонтерской и гражданской активности.

В 2022 году эта неделя пройдет с 24 по 29 января на тему спорта для окружающей среды и климата.

«Равновесие, гибкость, сила и выносливость»: караван здоровья Национального союза дью Спортсмен »

В сотрудничестве с региональным офисом UNSS Versailles и Парижским университетом Saclay 80 студентов колледжа смогли выполнить тесты, позволяющие им оценить различные физические ресурсы: баланс, гибкость, силу и выносливость.

В условиях, когда уместна физическая активность и когда сердечно-легочные возможности учащихся средней школы снизились на 23% за 30 лет, этот проект позволяет повысить осведомленность учащихся о проблемах, связанных с малоподвижным образом жизни и здоровьем.

«Включение детей с избыточным весом или ожирением в регулярную практику физических нагрузок»: Город Виллербана от «Direction du sport» и «Direction de la santé Publique»

Проект направлен на то, чтобы дети в возрасте от 8 до 12 лет, у которых был выявлен избыточный вес (или ожирение) во время медсестер в школе, интегрировали их в регулярную физическую практику.

В рамках этого проекта рассматриваются следующие темы:

- Осведомленность о поведении (двигательном, относительном и аффективном),
- Осознание того, что физическая активность является основополагающим фактором защиты здоровья,
- Специфические двигательные навыки в играх противостояния и адаптации к окружающей среде,
- Пищевой баланс, роль закуски,
- Определение продуктов и их питательной ценности,



-
- Важность гидратации,
 - Роль сна.

Помощь детям и семьям для аллергиков на спортивную деятельность и на призы для детей.

Полученные результаты:

- Значительное улучшение или стабилизация индекса массы тела для всей цели группа детей,
- Переход к физической активности для трех четвертей участников,
- Изменение пищевого поведения.

«Les Jeux des Jeunes» (Молодежные игры): Программа повышения осведомленности Союза nationale du sport scolaire »

«Les Jeux des Jeunes» - это программа по повышению осведомленности о занятиях спортом для студентов 5 и 4 курсов. Эта программа, запущенная CNOSF, UNSS и UGSEL, является частью Парижских Олимпийских и Паралимпийских игр 2024 года.

Выпуск 2021 года проходил в 2 этапа:

- Локальный этап с 31 марта по 23 июня 2021 года: в школах на французском языке отделы.
- Национальный этап 16 и 17 октября 2021 года: в «Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance »(INSEP) в Париже.

Цели:

- Продвигать спорт с раннего возраста,



-
- Пропагандируйте активный образ жизни, распространяя регулярные, уместные и разнообразная физическая активность в сочетании со сбалансированным питанием помогает поддерживать хорошее физическое состояние и психическое здоровье,
 - Содействовать членству и спортивным занятиям в федеративных клубах.
 - Локальная сцена будет вращаться вокруг двух осей:
 - Move (Фитнес-тест): измеряйте физическое состояние участников, используя различные тесты на гибкость, силу, равновесие и выносливость. Анкеты на уровне также настраиваются физическая активность и пищевое поведение.
 - Обучайте (педагогический и динамический Run-Quiz): участники должны ответить как можно больше вопросы по возможности за 5 минут по темам питания, пользе занятия физической активностью, олимпизмом, ценностями спорта и гражданственности.

Квалифицированные команды встречаются в Париже в рамках от 4 до 6 спортивных мероприятий, коллективных и отличных от тех, которые традиционно проводятся в школах. Также предлагается экстренная спортивная программа. Два дня погружения позволяют участникам испытать уникальный момент, сочетающий физическую активность, вызов и веселое настроение.

«Tous en selle»: проект в Гренобле

В рамках работы, проводимой академической группой, региональный UNSS и его рабочая группа запускают проект «Tous en selle», задача которого - уметь ездить.

Поставленные цели:

- Покажите, что академия Гренобля - это академия, когда дело доходит до того, "как поездка".
- Запустите этот опыт, чтобы распространить его на другие академии.
- Чтобы вооружить молодых людей большей безопасностью.



-
- Отвечайте на вопросы безопасного экологического развития.
 - Получите максимум знаний, чтобы научиться ездить в заведениях.
 - Предложите выпускникам присоединиться к AS (спортивной ассоциации) для приобретения навыков.

«On avance sans Essence» (Мы продвигаемся без бензина): проект в Безансоне.

Академия Безансона разработала проект под названием «On avance sans Essence» («Мы движемся вперед без бензина»), который направлен на развитие активной мобильности в рамках велосипедного плана.

Каждая спортивная ассоциация должна попытаться накопить максимум «зеленых километров», чтобы получить знак устойчивого развития ООН.

Таким образом, эта программа, которая не является обязательной, преследует двоякую цель:

- Сделайте жест в пользу планеты, потому что каждый километр, пройденный автомобилем, производит около 200 г CO₂,
- Улучшайте здоровье. Если каждый день недели участник решает поступать в институт пешком, на велосипеде или на роликовых коньках он поможет своему телу развиваться и улучшить его здоровье.

«Спорт и здоровье на уязвимых территориях» (Спорт и здоровье на уязвимых территориях), серия проектов при поддержке «Fondation de France»

Одна из инициатив «Fondation de France», запущенная в контексте кризиса здравоохранения, связанного с Covid-19, в форме конкурса проектов. Эти призывы призваны побудить спортивные и медицинские ассоциации предлагать целевым группам населения инновационные проекты спортивной практики.



Цель здесь - создать курс здоровья, объединяющий практику физической или спортивной активности для пациентов, живущих в сельской местности или в приоритетных районах.

Физическая активность является неотъемлемой частью пути к здоровью, который совместно строят медицинские работники (медицинские и / или парамедицинские), специалисты по физической активности или спорту и пациент.

Принимая во внимание кризис в области здравоохранения, эти проекты объединяют соблюдение действующих на соответствующей территории инструкций по охране здоровья и способствуют вовлечению целевой аудитории в местные спортивные клубы.

«Femmes et sport, vers un nouveau leave» («Женщины и спорт, к новому началу»), набор проектов при поддержке «Fondation de France»

Второй пример инициатив, выдвинутых Fondation de France по интеграции физической или спортивной активности в процесс восстановления уязвимых женщин и девочек.

Молодые девушки и женщины, находящиеся в уязвимом положении, нуждаются в особой поддержке, чтобы восстановить самообладание. уверенность, примите их образ тела и представьте себе более мирное будущее.

Таким образом, эти проекты во Франции направлены на использование физических или спортивных мероприятий, направленных на женщин или молодых девушек, проявляющих признаки уязвимости, с целью:

- Содействовать (восстановлению) самооценки.
- Участвуйте в повторном присвоении образа тела.
- Содействовать (повторному) открытию способности действовать, чтобы участвовать в улучшении их общего интеграционное путешествие.

Кризис в области здравоохранения ставит профессионалов перед реальностью, которая ставит под сомнение их модели вмешательства. Поэтому они предлагают адаптацию методов практики или инноваций, например:





гибридные решения, сочетающие питание, борьбу с тревогой и физическую активность. Эти решения также направлены на поддержку молодых девушек и женщин, подвергающихся насилию.

Эксплуатация 30 минут ежедневной физической активности в начальных школах

Больше занятий физкультурой и спортом в начальной школе является целью этой операции, начатой Министерством национального образования, молодежи и спорта в сотрудничестве с Национальным агентством спорта, оргкомитетом Париж 2024. Это часть перспективы проведения Олимпийских игр и Паралимпийских игр во Франции в 2024 году.

Это устройство, которое отличается от обучения физическому и спортивному образованию (EPS), направлено на создание движения поддержки вокруг общей цели на службе благополучия студентов и их здоровья, а также на благо их обучения. .

Формы, принимаемые операцией, разнообразны и адаптированы к контексту каждой школы. Они распределены по разным школьным и внеклассным занятиям. Игровое время также можно инвестировать, чтобы побудить детей тратить больше и бороться с малоподвижным образом жизни с помощью игровых практик.

В спортивной одежде нет необходимости, школьный двор, школьные помещения и окрестности школы используются в первую очередь. Все участники образовательного сообщества участвуют в разработке проекта, который является частью школьного проекта. Эти 30 минут физической активности предпочтительно организовывать в дни, когда нет запланированных занятий физкультурой.

Эта система представляет собой гибкую структуру, основанную на добровольной службе. Он не нацелен на навязывание единой или ограничительной модели для всех школ, но на то, чтобы предложить пути, инструменты и примеры.

использованная литература

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2021. Плюс спорт в школе, большой приоритет для спорта. Ссылка посещена 10.08.2021:



<https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483>

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2012. Sportivные практики в школе. Ссылка посещена 10.08.2021:

<https://eduscol.education.fr/document/1593/download>

Ministère des Sports, 2021. Faire du sport à la maison en ligne. Ссылка посещена

10.08.2021:<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Национальный союз школьников спорта, 2021 год. J'ai appris à nager. Ссылка посещена

10.08.2021:<https://www.unss.org/jan>

Ville de Redon, 2017. Муниципальный спортивный проект. Ссылка посещена

10.08.2021:<http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Génération Paris 24, 2021. Semaine Olympique et Paralympique. Ссылка посещена

10.08.2021:<https://generation.paris2024.org/informations>

Коллеж Марселя Паньоля, Боньер-сюр-Сен, 2017. Retour en image sur la caravane Santé UNSS. Ссылка посещена 10.08.2021:

<http://www.clg-pagnol-bonnières.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

Национальный институт рака, 2012. Примеры действий в области физической активности. Ссылка посещена 10.08.2021:

<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante>

Национальный союз школьного спорта, 2021 год. Jeux des jeunes. Ссылка посещена

10.08.2021:<https://www.unss.org/idj>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union
With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



100

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. Об авансе без сущности. Ссылка посещена 10.08.2021:

<https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm>

Fondation de France, 2021. Appel à projets: Sport et santé en Territoires Fragiles. Ссылка посещена 10.08.2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles>

Fondation de France, 2021. Appel à projets: Femmes et sport, vers un nouveau départ. Ссылка посещена 10.08.2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union
With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Общая информация о спорте и взаимосвязи психического здоровья.

При обучении физическому воспитанию сегодня не следует игнорировать уделение должного внимания элементам, которые слишком недооцениваются в отношении общего здоровья детей.

Тренировка только тела или предложение игровых, развлекательных или профессиональных занятий без тщательно разработанной и окончательной цели не считается актуальным и этичным по отношению к мальчикам и девочкам, которые, тем не менее, могут извлечь множество преимуществ из этого обучения.

Здесь мы хотим повысить осведомленность учителей и тренеров по предметам, связанным с физическим воспитанием, относительно вопросов, непосредственно связанных с этой дисциплиной, подчеркивая многочисленные аспекты, которые необходимо учитывать при разработке плана деятельности с участием молодых студентов.

Мы считаем, что некоторые соображения и технические пояснения полезны, чтобы научить учителей лучше структурировать свои образовательные программы. А также разоблачение многочисленных исследований, касающихся тесной связи, существующей сегодня между физической активностью и ее влиянием на более чисто психологические, а также физиологические аспекты.

Исследования преимуществ физической активности и спорта обычно ограничиваются чисто медицинскими вопросами, которые продвигают занятия спортом как способ снизить вероятность сердечных, респираторных и метаболических заболеваний.

Есть достаточно аргументов, чтобы указать на малоподвижный образ жизни как на проблему общественного здравоохранения, которая связана с растущим числом четко идентифицированных состояний. На всех уровнях органы государственного управления реализуют планы по пропаганде здорового образа жизни с инициативами по поощрению физической активности, что придает ей несомненную профилактическую ценность.

Но недостаток физической активности не связан исключительно с проблемами со здоровьем, такими как упомянутые выше. Хотя этот тип исследования и распространения является фундаментальным,



Важность спорта в других сферах человеческой жизни долгое время игнорировалась или, по крайней мере, не признавалась в достаточной степени.

Психическое и психологическое здоровье также важно для общего развития, особенно в детстве. Поэтому стоит также проследить некоторые исследования, проведенные по этому вопросу, чтобы выделить преимущества здоровой физической и спортивной активности с точки зрения процессов социализации, предотвращения возникновения умственных и психологических проблем, школьных результатов и общего улучшения качества жизни. Существуют важные доказательства того, что физическая активность может улучшить когнитивные функции и способствовать лучшему самочувствию людей, страдающих психологическими или психологическими проблемами, такими как тревога, депрессия или стрессовое расстройство. Также были определены его преимущества для успеваемости и самооценки детей школьного возраста [1].

Благоприятное влияние регулярных физических нагрузок на здоровье окончательно установлено и становится все более очевидным, они изучаются и решаются на междисциплинарной основе в различных профессиональных областях, включая психологию.

С тех пор, как человек появился на Земле миллионы лет назад и до сегодняшнего дня, в образе жизни произошли заметные изменения, появилось множество различных факторов, которые в конечном итоге влияют на наше здоровье и оказывают влияние на нашу жизнь.

Индустриализация прошлого века, глобализация нынешнего, головокружительный технический прогресс и образ жизни, порождаемый развитыми обществами, являются причиной появления таких явлений, как ожирение, малоподвижный образ жизни, стресс, депрессия и многие другие дегенеративные болезни.

Столкнувшись с такими эпидемиями в так называемых развитых обществах, научное сообщество вовлечено в интенсивную гонку, чтобы проанализировать вовлеченные переменные и возможности решения таких насущных проблем. Во многих из них физическая нагрузка приобрела большой удельный вес в профилактических целях.



Интерес к образу жизни возник в 1950-х годах в сфере общественного здравоохранения, когда хронические заболевания стали серьезной проблемой для здоровья. С 1980-х годов возросло беспокойство по поводу образа жизни, здоровых привычек и здоровья в целом. Одно из изменений парадигмы, которое, среди прочего, заставляет нас сегодня говорить о физической активности и психологическом благополучии, - это изменение, которое ВОЗ вносит в определение ЗДОРОВЬЯ, делая вывод о том, что здоровье - это полное состояние физического и психического здоровья. и социальное благополучие, а не простое отсутствие болезней (ВОЗ, 1948), через которые благополучие проходит, среди прочего, через принятие здорового образа жизни.

Существует множество публикаций, которые с конца 80-х - начала 90-х годов посвящены вопросам здорового образа жизни, уделяя особое внимание физической активности, отдыху и правильному питанию, которые являются краеугольным камнем гармоничного развития людей.

Спортивные психологи были обеспокоены возможной пользой для здоровья от физической активности, а также сотрудничали в разработке и реализации программ физической активности в терапевтических целях, пытаясь предотвратить возникновение феномена отказа и, таким образом, способствуя тому, что было названо «адгезией» (Международное общество спортивной психологии, 1992 г.).

Физическая активность способствует здоровью и повышает качество жизни, что, следовательно, не только улучшает физическое и психическое здоровье, но может снизить смертность и увеличить продолжительность жизни. В заключение, кажется, есть четкие доказательства того, что регулярная физическая активность как здоровая привычка и на соответствующем уровне может продлить жизнь на годы и годы к жизни.

Хотя идея о том, что разум и тело работают в унисон, возникла не недавно, исследования потенциальных психологических преимуществ упражнений еще довольно молоды.

Видение здорового тела и разума возвращает нас в классическую Грецию и Рим, и уже с 1-го и 2-го веков у нас есть ссылки на общества, которые были озабочены балансом физического и психического. Греки уже интуитивно осознали этот разум и



Разум может функционировать на 100% только тогда, когда тело здоровое и сильное: бодрый дух и сильный дух населяют только здоровые тела. (На самом деле знаменитая фраза «здоровый дух в здоровом теле» Дечимо Джунио Джовенале хочет показать тщеславие ценностей или собственности - таких, как богатство, слава и честь, - которые мужчины пытаются всеми способами заполучить. что все это эфемерно, а иногда и вредно. По словам Дечимо Джунио Джовенале, человек должен стремиться только к двум благам: к здоровью души и здоровью тела. Они должны быть единственными просьбами, которые следует обращаться к божеству. В современном мире в употреблении фраза имеет другое значение: чтобы иметь здоровую душу, нужно иметь здоровое тело, согласно психофизическому единству. Источник Википедия)

Лейман написал обзор в 1960-х годах, в котором подчеркивается роль упражнений и спорта для развития и поддержания физического здоровья, а также для психического здоровья и социальной адаптации. Кроме того, он указал, что принцип единства разума и тела действителен и что существует тесная взаимосвязь между органическим здоровьем и психическим здоровьем. Он также утверждал, что, если упражнения и спорт способствуют поддержанию физического здоровья, они также будут способствовать психическому здоровью и, следовательно, профилактике его заболеваний. [\[1\]](#).

В некоторых недавних исследованиях, проведенных с различными группами населения, было показано, что наиболее важные эффекты упражнений не только физиологические, но и психологические в смысле повышения самооценки и изменений некоторых личностных качеств. [\[2\]](#).

Спорт, упражнения и физическая активность уменьшают стресс, беспокойство, депрессию, помогают заснуть, улучшая отдых, увеличивают счастье и чувство благополучия, помогают вам выглядеть и чувствовать себя лучше, улучшают качество школьной жизни, работу и сексуальную активность, Избегайте чувства усталости, помогайте социализации, физически улучшайте многие болезни и расстройства, которые напрямую связаны с потерей качества жизни и, как следствие, воздействием на наше настроение ... короче говоря, бесконечными улучшениями, преимуществами и положительными эффектами.





Сосредоточившись на предмете, следует сделать два первоначальных размышления:

1. Чувство хорошего самочувствия (или улучшение самочувствия). По сути, этот термин относится к благополучию, которое человек испытывает во время и после тренировки. Многие люди, которые регулярно занимаются спортом сообщают о хорошем самочувствии. Все мы знаем, что упражнения снимают напряжение, способствуют концентрации и может вызвать чувство оптимизма и благополучия.

Сайм и Фолкинс²⁴ рассмотрели 64 исследования, которые стремились продемонстрировать эффекты улучшения физической формы как в нормальной, так и в клинической популяции.

Они исследовали следующие аспекты психологического функционирования: познание, восприятие, некоторые черты личности и самооценки, а также некоторые клинические синдромы, такие как психоз, депрессия, алкоголизм и умственная отсталость.

Они пришли к выводу, что улучшение физической формы после упражнений способствовало возникновению положительных эмоциональных состояний и повышению самооценки. концепция.

Некоторые из возможных преимуществ физической активности для здоровья:

СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ	УНИЧТОЖИТЬ
Школьное представление	Прогулы на работе
мероприятия	Злоупотребление алкоголем / курение
Уверенность	Гнев / враждебность
Эмоциональная стабильность	Беспокойство

Независимость	Спутанность сознания
Интеллектуальное функционирование	Депрессия
Внутренний локус контроля	Головная боль
объем памяти	Фобии
Восприятие настроения	Психотическое поведение
Позитивный образ тела	Последствия стресса
Самоконтроль	Стресс
Сексуальное удовлетворение	Риск ишемической болезни сердца
Хорошее самочувствие	Дисменорея
Эффективность в работе	Проблемы со спиной

Феномен приверженности или постоянства имеет большое значение, поскольку только при регулярной физической активности можно получить определенные гарантии возможной психологической пользы. Поэтому важно поддерживать интерес людей к определенной физической активности.

Статистика показывает, что около 50% людей бросают курить в течение первых шести месяцев.^[4]

Это говорит о том, что постоянство и приверженность зависят от личных факторов и факторов окружающей среды, и что ситуационные факторы, по-видимому, являются наиболее важными для обеспечения преемственности.



К ним относятся предотвращение травм, комфортная среда, статус занятости, отношение и поддержка партнера, а также количество членов группы. Поддерживающая и структурированная среда, которая позволяет вам достигать как краткосрочных, так и долгосрочных целей, повысит ваши шансы на успех и будет способствовать последовательности в упражнениях.

Наиболее важными личностными факторами являются: позитивное отношение к здоровью, экстраверсия / интроверсия, самомотивация и степень приверженности.

Исследование показывает, что, хотя физическая активность может помочь выйти из состояния тревоги или депрессии, а также улучшить такие аспекты, как уверенность в себе, чувство контроля и самообладания. достаточность или самооценка, связанная с возрастом.^[5] ЯВ равной степени верно и то, что он не может изменить уровни интроверсии и экстраверсии. Таким образом, до сих пор неясно, как физическая активность взаимодействует с определенными личностными качествами.

В любом случае, если человек достаточно мотивирован, чтобы продолжать регулярно заниматься физической активностью, нет сомнений в том, что он получит несколько психологических преимуществ, и что это произойдет, если занятия будут аэробными и продолжаться более 30 минут.

2. Профилактика возможных деструктивных эмоциональных состояний и психических расстройств.

То есть физическая активность как терапия. Важно учитывать некоторые аспекты использования физической активности и упражнений в качестве терапии. Например, некоторые люди не реагируют положительно на лечение, проводимое исключительно с помощью физической активности, что является более эффективным, а иногда и необходимым, чтобы использовать эту стратегию в сочетании с другими формами терапии.^[6] Аналогичным образом, сотрудники, использующие комбинированные стратегии, должны иметь многопрофильную подготовку в области медицины, психологии и физического воспитания, подчеркивая как преимущества, так и возможные опасности (травмы) постоянной и регулярной физической активности.^[7]

Интерес к возможному использованию физической активности в качестве терапии привел к терминологической путанице, ошибочным убеждениям и противоречивым исследованиям, которые не позволяют сделать однозначных выводов.



Вслед за Кристенсоном, Пауэллом и Касперсеном⁸¹ определим следующие термины:

- Физическая активность
 - Это любое движение тела, производимое скелетными мышцами и которое производит расход энергии, обычно измеряемый в килокалориях.
- Упражнение
 - Это запланированная, структурированная и повторяющаяся физическая активность для приобретения, поддержания или улучшить определенные аспекты или уровни физической подготовки. Например, если мне нравится работая в своем саду, я занимаюсь физической активностью, так как единственная цель, которую я преследую, - это веселиться. Но если я занимаюсь садоводством, чтобы сохранить и улучшить свои навыки уровень, это упражнение.
- Фитнес
 - Это умение правильно, без усталости и достаточные запасы энергии для развлечений и решения непредвиденные ситуации, требующие дополнительных усилий.

Таким образом, мы видим, что упражнения являются формой запланированной физической активности и что физическая подготовка относится к навыкам, связанным со здоровьем (кардиореспираторная и мышечная выносливость), а также к другим типам навыков, таким как ловкость, скорость, координация и т. Д.

Из всех существующих исследований ясно, что регулярные упражнения полезны для здоровья.

Продолжая терминологическое уточнение, можно сказать, что психические расстройства являются серьезной проблемой для здоровья. Мировая статистика показывает, что каждый четвертый взрослый в какой-то момент своей жизни страдает умеренными состояниями депрессии, тревожности, эмоциональных расстройств, чрезмерного употребления алкоголя или злоупотребления психоактивными веществами или наркотиками.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Как и в случае с тремя предыдущими терминами, психическому здоровью было дано несколько определений. Не вдаваясь в этимологические и эпистемологические противоречия концепции психологического благополучия или субъективного благополучия, следует отметить, что существует множество способов назвать то, что общество обычно означает быть здоровым, «здоровым» «в голове», не иметь расстройств или просто быть психологически уравновешенным.

Однако многие авторы имели дело с концепциями психического здоровья, такими как Менингер, Лайман, Кюретон, Морган, Хьюз, Данненмайер ... В качестве общей идеи мы могли бы остаться с определением Скидмора, Теккерей и Фарли.^[9] согласно которому психическое здоровье следует рассматривать как положительное состояние личного психического благополучия, в котором люди чувствуют себя удовлетворенными собой, а также своей ролью в жизни и своими отношениями с другими.

Кюретон^[10] считали, что структура личности связана с физической формой таким образом, что ухудшение личности сопровождается физическим ухудшением, и что улучшение физической формы минимизирует оба типа нарушений.

Морган^[11] пришел к аналогичным выводам: он считал, что физическая подготовка обратно коррелирует с психопатологией, поскольку пациенты психиатрических клиник, по всей видимости, обладают значительно меньшей аэробной способностью, чем не госпитализированные субъекты.

Другой автор, Данненмайер^[12] представил другую точку зрения. Он рассматривал психическое здоровье как состояние души, которое позволяет оптимально реализовать свой талант, а также оптимально удовлетворить свои потребности.

Однако степень психического здоровья варьируется от человека к человеку и от ситуации к ситуации.

Психологические преимущества физической активности

Существует много литературы о преимуществах энергичных физических нагрузок, таких как улучшение самоконтроля, уверенность, чувство благополучия, сексуальное удовлетворение, снижение тревожности, снижение



депрессия или улучшение интеллектуального функционирования. При рассмотрении потенциальных психологических преимуществ наиболее изученными видами физической активности являются аэробные и ритмичные, такие как бег, ходьба, езда на велосипеде или плавание, по сравнению с такими видами деятельности, как баскетбол или теннис, которые считаются менее оптимальными, чем аэробика.

Расследование Dishman^[13] обнаружили, что 1750 врачей прописали физические упражнения при депрессии (85%), тревоге (65%) и зависимости от определенных веществ или наркотиков. В этом исследовании наиболее частой формой предписанной физической активности была ходьба, за ней следовали плавание, езда на велосипеде, тренировка мышц, бег и другие.

В некоторых случаях упражнения уменьшают потребность в лекарствах, что снижает связанный с ними риск, даже несмотря на то, что возможные эффекты взаимодействия между упражнениями и некоторыми лекарствами не совсем понятны.

Объяснение возможных преимуществ упражнений для психического здоровья с психологической точки зрения было обобщено следующим образом Саймом и Фолкинсом.^[14] :

- Улучшение физической формы вызывает чувство контроля и компетентности, что приводит к чувству благополучия.
- Аэробные упражнения часто доставляют удовольствие.
- Упражнения - это форма медитации, которая может вызвать измененное состояние осознания.
- Физическая активность может отвлекать от раздражителей, которые вызывают или производят беспокойство.

Несколько исследований^[15] разъяснил психологическую пользу длительной и краткосрочной физической активности с точки зрения психологического благополучия. Были получены выводы о том, что физическая активность положительно влияет на изменение самооценки у взрослых. Аэробная активность может снизить





беспокойство, депрессия, напряжение и стресс, повышают уровень энергии и способствуют когнитивному функционированию¹⁶¹.

Роден и Планте¹⁶² проанализировал всю существующую с 1980 года литературу о влиянии физических упражнений на психическое здоровье и психологическое благополучие в неклинической популяции. Был сделан вывод о том, что упражнения способствуют возникновению положительных эмоциональных состояний, вызывая чувство психологического благополучия, а также снижая уровень тревожности, депрессии и стресса.

С клинической точки зрения предлагается использование физических нагрузок в качестве терапии для предотвращения возникновения психических расстройств.

Было подсчитано, что около 25% так называемого нормального населения могут страдать от умеренных состояний депрессии и тревоги и других эмоциональных расстройств. Некоторые могут справиться с этими недугами без профессиональной помощи.

В этом смысле физическая активность в среде, в которой обычно живет человек, может оказаться большим подспорьем. Исследования с участием людей, страдающих депрессией, показали, что аэробные упражнения могут быть столь же эффективными, как и психотерапия, и предотвращать склонность к легким формам депрессии. Люди, которые плавают, значительно менее напряжены, подавлены, сердиты, сбиты с толку и тревожны после физических нагрузок.¹⁶³

Точно так же поднятие тяжестей было связано с улучшением самооценки у мужчин.¹⁶⁴

Люди, практикующие йогу, кажутся менее тревожными, напряженными, подавленными, злыми и растерянными.

На практике, благодаря различным видам физических упражнений, эмоциональные состояния, такие как напряжение, депрессия, гнев, усталость и замешательство, уменьшаются, а уровень энергии увеличивается.¹⁶⁵

Психологические преимущества физической активности включают:

- положительные изменения в самовосприятии и самочувствии,
- повышение уверенности в себе и осведомленности,

-
- положительные изменения эмоционального состояния,
 - снятие напряжения и состояний, таких как депрессия и тревога, предменструальное напряжение,
 - повышение психического благополучия,
 - быстрота и ясность мысли,
 - повышенная энергия и способность справляться с повседневной жизнью,
 - повышенное удовольствие от физических упражнений и социальных контактов,
 - разработка позитивных стратегий выживания^[21].

Наличие положительной взаимосвязи между уровнями физической активности и психическим здоровьем побудило экспертов поощрять и рекомендовать регулярную физическую активность. В частности, рекомендуется, чтобы люди занимались более чем одним видом деятельности, переключаясь между аэробной и анаэробной, избегая возможных соревновательных ситуаций, не забывая при этом игривый и дружелюбный характер, и прогнозируя непрерывность.

Если занятие не нравится, люди вряд ли почувствуют себя лучше после участия. Для получения максимальной психологической пользы от физической активности рекомендуется умеренная или низкая интенсивность (30-60% разницы между максимальной частотой пульса и частотой пульса в состоянии покоя.)^[22].

Продолжительности 20 или 30 минут может быть достаточно, чтобы уменьшить возможное состояние стресса, 60 минут могут принести еще большую психологическую пользу.

Кроме того, деятельность должна быть установлена в пространстве и времени и включать ритмические и повторяющиеся движения.

Однако данных о влиянии продолжительности занятий физическими нагрузками мало. Тайер^[23] сообщили, что продолжительность не менее 5 минут, например ходьба, способствует положительным результатам.



эмоциональные состояния, хотя другие исследователи предлагали более длительный период, предпочтительно 20- 30 минут.

Таким образом, учитывая потенциальную психологическую пользу физических упражнений во всем мире, их можно резюмировать следующим образом:

- Упражнения могут быть связаны со снижением тревожности.
- Физические упражнения могут быть связаны со снижением уровня депрессии, учитывая, что тревога и депрессия - симптомы неспособности справиться со стрессом.
- Длительные упражнения могут быть связаны со снижением уровня невротизма и тревожности.
- Упражнения можно использовать в качестве добавки в тяжелых случаях депрессии, которые обычно требуются профессиональное лечение, такое как лекарства, электросудорожная терапия, и / или психотерапия.
- Упражнения помогают снизить стресс, уменьшают мышечное напряжение и частоту сердечных сокращений.
восстановление.
- Упражнения могут оказать благотворное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

Эмоции и настроения

Термин эмоция часто ассоциируется с субъективными ощущениями, приятными или неприятными, небольшой или большой интенсивности и продолжительности, которые могут или не могут мешать поведению. Большинство людей, говоря об эмоциях, имеют в виду страх, гнев, стыд, унижение, веселье, боль и т. Д.

Выявлено около двухсот различных типов эмоциональных состояний, которые могут объяснить сложность и разнообразие подходов, используемых для их изучения. Это исследование усложняется из-за взаимосвязи эмоций с другими психологическими процессами, такими как восприятие, память, обучение, рассуждения и действия.



Большинство психологов сходятся во мнении о важности чувств и эмоций в различных сферах поведения, сознательного опыта, личностного развития и социальной жизни. Кроме того, аффективные проблемы, по-видимому, важны для психического здоровья, индивидуальной адаптации и личного счастья.

Широко распространено мнение о том, что физическая активность благотворно влияет на эмоции мужчин и женщин всех возрастов. Пренебрежение будет меньше, если положительные эмоциональные переживания, такие как веселье, радость, самоудовлетворение, уверенность, гордость, энтузиазм или волнение, будут вызваны физической активностью, а не сосредоточением внимания исключительно на пользе для здоровья ^[24].

Термин психологическое благополучие, иногда называемый субъективным благополучием, обычно относится к удовлетворенности жизнью или степени личного счастья.

Исследователи изучили этот важный аспект психического здоровья физически активных людей и пришли к выводу, что они относятся к себе более позитивно, чем неактивные люди. Парадоксально, но были обнаружены различия между полами, причем связь между психологическим благополучием и физической активностью (занятиями спортом) была сильнее у женщин. Некоторые исследователи предположили, что положительная взаимосвязь между занятиями спортом и психологическим благополучием может быть результатом врожденного удовольствия и удовольствия, связанного с играми, спортом и аналогичными видами деятельности.^[25]

Была обнаружена положительная корреляция между чувством счастья и привычками к упражнениям.

Одним из возможных объяснений этой очевидной взаимосвязи может быть то, что изменения в нервной системе происходят в результате упражнений, наряду с повышением уровня самооффективности, а также с большими возможностями для социальных контактов посредством упражнений.

Хотя необходимы дополнительные исследования, проведенные до сих пор показывают положительное влияние физической активности на восприятие людьми благополучия.



Однако механизмы, вовлеченные в эти позитивные отношения, не совсем понятны, будь то физиологические, психологические, социальные или взаимодействие между ними.

Настроение определяется как состояние эмоциональной или аффективной активации с переменным непостоянством. постоянная продолжительность. Настроение более разнообразно, чем эмоции, которые считаются более интенсивными и менее продолжительными. Настроение часто интерпретируется как средство реагирования определенным эмоциональным образом и переживания определенных чувств. Чувства эйфории или счастья, которые могут длиться от нескольких часов до нескольких дней, могут быть примером душевного состояния, в то время как гнев или страх, более острые и с большим чувством безотлагательности, являются примерами эмоций. Улучшение настроения после тренировки может объяснить, почему многие люди занимаются спортом в течение длительного периода времени.

Крайняя форма позитивного настроения, вызванного физическими упражнениями, - это «кайф бегуна». Этот термин относится к чему-то очень положительному, что иногда случается во время бега. Ощущение не только психологическое, оно часто граничит с мистическим переживанием или даже измененным состоянием сознания. Во многом это состояние очень похоже на пиковое переживание, которое случается в моменты очень сильного счастья. Характеризуется пространством- временная дезориентация и эмоциональная реакция, состоящая из вопросов, страха, подчинения, благоговения и покинутости. Также появляются потеря страха, беспокойства и сдержанности, а также чувства удовлетворения, радости и веселья. Когда вы находитесь в этом состоянии, вы чувствуете, что достигли вершины силы и полного функционирования, без усилий и без усилий.

Sachs^[26] Определили это переживание как чувство эйфории, неожиданно испытанное во время гонки, когда испытуемый испытывает большое чувство благополучия, спонтанности и отсутствия барьеров во времени и пространстве.

Не все бегуны испытывают это состояние, и среди ученых также ведутся большие споры из-за сложности его измерения.



Были рассмотрены три возможные гипотезы.^[27] Первый утверждает, что отвлечение стрессовых раздражителей в большей степени влияет на психическое состояние, чем само упражнение.

Вторая получила название гипотезы моноаминов; основан на опыте с животными, который предполагает, что уровни нейротрансмиттеров, таких как адреналин и серотонин (оба моноамины), повышаются при физических упражнениях и могут быть ответственны за этот опыт.

Последняя - это гипотеза эндорфина: эндорфины - это вещества, вырабатываемые мозгом и гипофизом, которые могут уменьшить ощущение боли и вызвать состояние эйфории. Эти соединения, наиболее важным из которых является бета-эндорфин, выделяются во время психологического или соматического стресса. Короче говоря, исследования на животных и людях показывают, что уровни эндорфина в плазме повышаются при выполнении упражнений.

В любом случае выводы еще не кажутся окончательными, и споры продолжают расти и могут стать источником будущих исследований. Также были рассмотрены другие возможные объяснения, такие как эффект плацебо, который, по-видимому, увеличивает уровень эндорфина.^[28] Этот эффект плацебо наблюдался у некоторых людей, которые сообщали о болеутолящем эффекте от препарата плацебо. В частности, было высказано предположение, что увеличение количества эндорфинов в результате субъективного опыта приводит к этому любопытному явлению.

Мотивация и приверженность к упражнению

Термин «мотивация» происходит от латинского «movere», что означает движение, поэтому мотивация подразумевает движение или активацию. Такие термины, как активированный, возбужденный, возбужденный и интенсивный, используются для обозначения высокого уровня мотивации. Понимание того, почему одни люди предпочитают заниматься спортом, а другие нет, или почему высокий процент тех, кто начинает бросать курить через некоторое время, было бы психологически ценным.

Исследования Джеральда Кеньона^[29] представляет собой серьезную и тщательную попытку исследовать причины, побуждающие людей быть физически активными. Он разработал гипотетический



теоретическая модель с шестью подобластями, объясняющими ценность физической активности. 1. Физическая активность как социальный опыт. Некоторые люди удовлетворяют свои социальные потребности посредством какой-либо формы физической активности. В некоторых случаях это способ завести новых друзей или сохранить существующих.

2. Физическая активность как средство поддержания здоровья и повышения квалификации. Люди, которые тренируются, чтобы улучшить свои навыки.

3. Физические нагрузки как поиск головокружения или новых ощущений. В этот раздел входят те, кто ищет риска, скорости и новых ощущений. Примеры - катание на лыжах или горных велосипедах.

4. Физическая активность как эстетическое переживание. Этот раздел о людях, интересующихся красотой, изяществом, симметрией или другими художественными качествами. Балет, аэробные танцы или синхронное плавание представляют физическую активность как эстетический опыт.

5. Физическая активность как катарсис, как средство снятия напряжения и избавления от подавленных эмоций.

6. Физическая активность как аскетический опыт. Желание или погоня за часто тяжелыми и болезненными развлечениями для достижения определенной цели. Хорошим примером может быть подготовка к марафону.

Было сделано много предположений для изучения причин, по которым люди занимаются физической активностью. Исследование Брунера [\[30\]](#) попытался изучить различия в мотивах между активными и физически неактивными людьми, используя Контрольный список прилагательных в качестве инструмента. Пациенты, которым задавали анкету, были примерно одного возраста и профессии. Автор обнаружил, что физически активные люди определили преимущества фитнеса для улучшения физического и психического состояния, получения удовольствия и контроля веса. Неактивная группа, с другой стороны, указывает на наиболее важные преимущества расслабление, улучшение самочувствия, веселье и пребывание вдали от дома.



В любом случае причины различаются в зависимости от исследуемой популяции. Было обнаружено несколько различий между полами, и преобладающими причинами, по-видимому, являются здоровье и физическая форма мужчин и женщин. Что касается важности психологической пользы, связанной с физической активностью, в нее, по-видимому, включены как половые, так и возрастные различия.

Проблема приверженности или постоянства становится все более важной для специалистов по физическому воспитанию, хотя существующие до сих пор исследования и обзоры, скорее описательные, не смогли объяснить и предсказать это явление с точки зрения разработки систематических вмешательств, которые помогают изменить поведенческие модели в разных слоях населения. Несмотря на несомненную пользу физической активности как меры профилактики и восстановления от различных недугов, около половины людей, которые начинают физическую активность, прекращают заниматься в первые полгода, то есть длительно активные субъекты внезапно по той или иной причине решают отказаться от обучения. Что в конечном итоге определяет решение продолжать физическую активность или нет? Вероятно, ответ таков: когда люди идут на упражнения, они приносят с собой ряд убеждений или мыслей,¹⁹¹ Эти так называемые личностные факторы взаимодействуют с ситуативными, причем последние, вероятно, легче изменить, чем первые (черты личности). Ситуационными факторами могут быть как специфические аспекты физических упражнений, так и среда, в которой они выполняются. Они также могут быть аспектами повседневной жизни людей, например привычками, которые могут облегчить или, наоборот, затруднить выполнение физической активности.

Многие характеристики среды выполнения упражнений сильно влияют на индивидуальную мотивацию. Небольшая группа лучше, чем большая группа или отдельный человек, что говорит о том, что социальные отношения, которые обычно развиваются в результате регулярной физической активности, усиливают поведение многих людей - это, как правило, особенно верно в отношении удовольствия. усиленные экстраверты. доказано в социальном взаимодействии.



Важность социального подкрепления также проявляется в мотивирующем эффекте присутствия других людей.^[32] С другой стороны, место, где проводится упражнение, должно быть доступным и удобным для человека (где человек живет и работает).

Рекомендуется умеренная интенсивность, чтобы избежать риска возможной травмы. В частности, для немотивированных, эта деятельность должна позволять субъекту оставаться в зоне комфорта (без боли).

Сенсорные факторы также могут оказывать сильное влияние на поведение. Убеждения о пользе физических упражнений для здоровья, по-видимому, имеют мотивирующее влияние только в том случае, если человек осознает, что его здоровье не так хорошо, как должно быть. Напротив, если вы не видите преимущества в короткие сроки, вполне вероятно, что даже при плохом состоянии здоровья вы можете отказаться от компании.

Другие группы факторов связаны с «образом жизни», например, в случае курильщиков, которые более склонны бросать курить.^[33] Существуют и другие ситуативные факторы, которые в принципе нелегко изменить, например социально-экономический статус или враждебное отношение жены или близкого друга.

Точно так же попытки изменить образ жизни, бросить курить или поведение после коронарной аварии ставят сложные дилеммы.

Во многих исследованиях использовались «поведенческие контракты и лотереи», например, при подписании своего рода публичного контракта, в котором субъект соглашается продолжать заниматься в течение определенного времени. Количество упражнений, необходимых человеку, определяется жеребьевкой. В некоторых случаях субъект вносит определенную сумму денег, которая будет возвращена только при соблюдении начальных условий контракта.

Другие связаны с «поведенческим непредвиденным обстоятельством», при котором достижение определенной цели (вознаграждение или подкрепление) будет зависеть от количества выполненных упражнений.

Другой широко используемый прием - постановка целей. В некоторых исследованиях было показано, что гибкие цели, выбранные субъектом, больше способствуют приверженности, чем жесткие цели, поставленные другим человеком. Долгосрочные цели, а не краткосрочные, тоже кажутся более важными.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



полезный. Например, «Я буду тренироваться шесть недель» будет более эффективным, чем «Я буду бегать пятнадцать минут сегодня».^[34]

Депрессия

Статистика показывает, что большой процент нормального населения в какой-то момент жизни страдает от умеренного до среднего состояния депрессии, достигая суицидных наклонностей в самых тяжелых случаях. Женщины кажутся более восприимчивыми, чем мужчины.

Некоторые авторы^[35] попытаются объяснить эту разницу гормональными изменениями и, в некоторых случаях, социальными влияниями. Помимо простых перепадов настроения, которые случаются изо дня в день, некоторые формы депрессии могут длиться дольше. Когда люди говорят о депрессии, они обычно имеют в виду безнадежность, печаль, разочарование, низкую самооценку и пессимизм. Симптомы варьируются от незначительных до повышенной утомляемости, раздражительности, нерешительности, социальной замкнутости и, в конечном итоге, суицидальных мыслей.^[36] Реактивная депрессия возникает в результате жизненных событий, в то время как эндогенная депрессия имеет неизвестное происхождение.

Лечение депрессии частично зависит от тяжести заболевания. В то время как легкие состояния депрессии спонтанно исчезают со временем, другие могут длиться шесть месяцев или дольше. Традиционно применяется психотерапия, фармакологическое лечение и, в наиболее тяжелых случаях, электросудорожная терапия.

Некоторые из этих альтернатив имеют все больше и больше нежелательных побочных эффектов, поэтому возникает идея о том, что контролируемые упражнения могут стать очень жизнеспособными, хотя и все еще очень спорной и спорной альтернативой.

Как и в предыдущих случаях, исследования проводились с различными группами населения, например, с пациентами, перенесшими инфаркт миокарда (все более распространенное заболевание в наше время), с оценкой воздействия контролируемых физических упражнений или под медицинским наблюдением в рамках программ реабилитации.^[37]



Был сделан вывод, что депрессия уменьшалась, хотя другие исследования, проведенные в аналогичных условиях, похоже, не согласны с этим.

В другой аналогичной работе, выполненной Гурманом, Кляйном, Грайстом, Лессером, Неймейером, Смитом и Бушнеллом в 1985 г.^[38], эффект бега сравнивался в одной группе субъектов с эффектами двух других групп, практикующих медитацию-релаксацию и терапию. Все три группы показали аналогичное снижение депрессии, и эффект сохранялся у некоторых субъектов до девяти месяцев. Авторы пришли к выводу, что бег можно добавить к списку возможных вмешательств с депрессивными субъектами. Аналогичные выводы о положительном влиянии аэробных упражнений на депрессию были получены у женщин.

Мартинсен^[39] изучали группу пациентов с депрессией, которые были госпитализированы и рандомизированы в два экспериментальных условия: аэробные упражнения или трудотерапия.

Аэробная способность этих людей определялась тестом на велоэргометре. Более низкие баллы были получены с использованием шкалы депрессии Бека (BDI) только у тех субъектов, у которых увеличилась кардиореспираторная способность на 15% или более.

Таким образом, был сделан вывод, что психологическое изменение произошло параллельно с изменением физической формы. В другом последующем исследовании были сделаны аналогичные выводы в том смысле, что аэробные упражнения оказались более эффективными, чем плацебо или отсутствие лечения, так же эффективны, как индивидуальная или групповая психотерапия или расслабление / медитация.

Эффект восьминедельной физической активности (легкие пробежки по 30 минут три раза в неделю) по сравнению со смешанным лечением, основанным на расслаблении и различных занятиях спортом, недавно был изучен на психиатрических пациентах. Полученные результаты показали, что бег - очень эффективное лечение, которое улучшает удовлетворенность телом и уменьшает депрессию и психоневротические симптомы.^[40]



Также были рассмотрены другие возможные объяснения антидепрессивного эффекта упражнений.

Симе ^[41] резюмировал их следующим образом в 1984 году:

- Повышенный кровоток и оксигенация, которые сопровождают упражнения, полезны. воздействие на центральную нервную систему.
- Известно, что упражнения повышают уровень норадреналина, низкий уровень которого может связанные с депрессивными состояниями.
- Упражнения могут вызвать чувство мастерства и самоконтроля, помогая выбраться из депрессивные состояния.
- Улучшение образа тела и самооценки, связанное с регулярными физическими упражнениями. активность помогает предотвратить депрессивные состояния и выйти из них.

Посудомойка ^[42] также предлагает нам другие возможные альтернативные объяснения антидепрессивного эффекта физической активности, такие как чувство достижения, чувство самоконтроля или компетентности, симптомы облегчения или отвлечения внимания и замена хороших привычек плохими.

Эти преимущества применимы к первичной депрессии (длящейся месяц и более) и реактивной депрессии (вызванной жизненными событиями).

Упражнения также могут уменьшить депрессию, которая сопровождает болезнь или реабилитацию (люди, проходящие кардиологическую реабилитацию).

Кроме того, пациенты обретают уверенность в себе, возвращаясь к более или менее нормальной жизни.

Многие люди с низким уровнем депрессии могут использовать физическую активность, не обращаясь за профессиональной помощью для достижения максимальных результатов. Для этого предложенные Симе приемы ^[43] как следует:

- Поощряйте людей бежать с теми, кто их поддерживает.
- Используйте награды в начале занятия.





-
- Научите людей видеть краткосрочные преимущества физической активности, например, облегчение стресс и веселье.
 - Учите людей предвидеть возможные долгосрочные выгоды.

Бергер^[44] добавляет другие предложения, такие как:

- Примерная продолжительность упражнения около двадцати минут.
- Сделайте своего рода дневник как источник мотивации, чтобы описать как немедленный прогресс и другие качественные аспекты, такие как положительные эмоции испытал во время опыта.
- Веселье - важный аспект, который следует учитывать. Этого можно добиться, выбрав место для тренировки, время дня или использование музыки для прослушивания в наушниках во время тренировки или любое другое мероприятие, которое занимает или отвлекает внимание.
- Поощряйте людей исследовать чувство владения телом. Для многих людей, почувствовать себя физически сильным, мощным и отзывчивым - это новый и захватывающий опыт.
- Ставьте цели как можно более реалистичные.

Все эти принципы, советы и даже техники находят применение как в лечении депрессии, так и в ее профилактике.

- Попробуйте заниматься с другими людьми
- Используйте награды
- Признавайте краткосрочные выгоды
- Ожидайте долгосрочных выгод
- Продолжительность: около двадцати минут



-
- Запишите свой прогресс
 - Рассмотрим забавный аспект
 - Испытайте чувство владения телом
 - Будьте реалистичны в своих целях

Беспокойство

Беспокойство и беспокойство - часть сегодняшней жизни.

Для большинства людей не обязательно должно происходить какое-то особое событие, чтобы вызвать беспокойство, но именно повседневная жизнь может повлиять на их спокойствие, а также на их физическое и психическое здоровье. Беспокойство отличается от беспокойства тем, что источник первого не конкретен.

Наиболее общепринятое определение с психологической точки зрения состоит в том, что это осязаемое, но преходящее эмоциональное состояние, характеризующееся чувством опасения наряду с чрезмерной активностью вегетативной нервной системы.^[45]

Поведенческие проявления тревоги могут варьироваться от крайнего возбуждения или гиперактивности до ступора.^[46]

Очень часто встречаются высокий уровень активности вегетативной нервной системы и психосоматические расстройства, такие как страх, нервозность, раздражительность, тошнота, усталость и мышечные боли. Даже очень легкие эпизоды беспокойства часто связаны со снижением эффективности работы, прогулами и личным несчастьем.

Различие между состоянием и личностной тревогой важно для понимания ее влияния на поведение.

Состояние тревоги - это преходящее эмоциональное состояние, характеризующееся чувством напряжения и опасения, а также чрезмерной активностью вегетативной нервной системы. Может различаться по интенсивности



и колеблются со временем. Это эмоциональная реакция, которая возникает в определенное время и в определенной ситуации. Он сопровождается такими симптомами, как учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и неспособность сконцентрироваться.

Тревожность, связанная с особенностями характера, относится к относительно стабильным индивидуальным различиям, которые предрасполагают субъекта рассматривать ситуации как угрожающие и реагировать повышенным состоянием тревоги.

Лица с высокими показателями по признаку тревожности также демонстрируют более высокое состояние тревожности из-за тенденции рассматривать широкий спектр стимулов как угрозу.

Многочисленные исследования изучали влияние физических упражнений на тревожность, как на состояние, так и на личные качества, за последние двадцать лет.

В одном из них упражнения были объединены с положительными образами после вызывающих тревогу стимулов, чтобы вызвать положительные чувства.^[47]

Чтобы объяснить снижение уровня тревожности, авторы предложили отвлекающий характер упражнения.

В другом исследовании^[48], Эффективность упражнений и отдыха (сорок минут) сравнивали, чтобы увидеть снижающее влияние на состояние тревоги и артериальное давление.

Пациенты были разделены на две группы: с нормальным артериальным давлением и с фармакологически контролируемым артериальным давлением. У людей с нормальным артериальным давлением уровень тревожности снижался после тренировки, но не после отдыха. Во втором случае для людей с фармакологически контролируемым артериальным давлением не было обнаружено значительных количественных различий между двумя видами лечения, но было обнаружено качественное, что показало более длительный и устойчивый эффект после упражнений.



Также были исследованы долгосрочные эффекты физических упражнений. Так, в исследовании полицейских и пожарных среднего возраста, которые тренировались три раза в неделю в течение двенадцати недель, уровень тревожности снизился.^[49]

Благоприятные эффекты физических упражнений также наблюдаются у психиатрических пациентов. В ходе исследовательского исследования тридцати шести субъектов было обнаружено, что после восьми недель тренировочной программы, состоящей из ежедневных аэробных упражнений, тревожность снизилась параллельно с увеличением физической работоспособности.

Хотя эффекты снижения тревожности от различных типов и интенсивности упражнений еще полностью не изучены, можно сделать некоторые выводы. Во-первых, упражнение должно быть умеренной интенсивности (60% от максимальной частоты пульса) и длиться 20 минут. Чтобы упражнения эффективно снижали тревогу, они должны затруднять дыхание, не выходя за пределы субъективного предела, и должны длиться от двадцати минут до часа или даже дольше. Также следует заниматься физическими упражнениями не реже трех дней в неделю, в зависимости от выраженности тревожных симптомов.^[50]

Пока не будут проведены дальнейшие исследования, нельзя исключать упражнения низкой интенсивности, такие как ходьба, а также силовые тренировки, аэробные танцы или упражнения на гибкость.

Стресс

Несколько психологических терминов, которые рассматривались так широко за последние два десятилетия, как стресс, из-за его воздействия на физическое и психическое здоровье.

Последствия стресса вызывают большой интерес у различных специалистов, таких как врачи, психологи, социологи, специалисты в области спорта и т. Д.

Некоторые последствия стресса^[51] алкоголизм, аллергия, депрессия, расстройства пищеварения, усталость, головные боли и бессонница, среди многих других.

Обычно, когда мы говорим о стрессе, мы имеем в виду стимул или причинный фактор, относящийся к реакции и вовлеченному процессу.

Задуманный таким образом, стресс будет «мотивационным» ярлыком, который используется для определения сложной и междисциплинарной области исследования.

Процесс стресса начинается, когда человек получает запросы, которые могут быть созданы им самим или окружением. Запросы, поступающие извне, могут быть такими же тривиальными, как очередь на шоссе или события повседневной жизни, которые вызывают очень глубокие изменения.

Реакция испытуемого будет определяться интерпретацией угрозы, которую он создает на стрессовый стимул, и не все одинаково реагируют на данный стимул.

Реакция на стресс состоит из психологических, поведенческих и физиологических компонентов. С психологической точки зрения это

- раздражительность,
- беспокойство,
- потеря концентрации с пониженными способностями восприятия.

С точки зрения поведения они могут быть проявлением

- опасения,
- потеря сна
- потеря речевых навыков.

Психологические симптомы - это симптомы настороженной реакции: расширение зрачка, учащение пульса и артериального давления, мышечное напряжение, а также повышение уровня катехоламинов и кортикостероидов.



Если эта реакция запускается часто, могут появиться психосоматические заболевания, такие как язвы, изменения коронарной артерии, цереброваскулярный инсульт, мигрень и другие.

Стресс и преодоление трудностей - две стороны одной медали. Термин «совладание» обычно относится к поведению, направленному на решение или смягчение проблемы с помощью изменений ситуации или ее предполагаемых последствий или путем борьбы с порождаемыми негативными эмоциями.^[52] Фокман и Лазарь ^[53] определяют копинг как постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные усилия, направленные на удовлетворение определенных внутренних или внешних требований, которые считаются чрезмерными или чрезмерными для ресурсов человека. Стратегии преодоления можно разделить на две группы: методы совладания (активный когнитивный, активный поведенческий, избегающий) и сосредоточение на совладании (ориентированное на проблему, ориентированное на эмоции).

Упражнения могут сыграть важную роль в «преодолении» стресса, поскольку они снижают уровень возбуждения.

Многие исследования пытались прояснить эту положительную взаимосвязь, используя в большинстве случаев физиологические параметры (артериальное давление, частоту сердечных сокращений) для количественной оценки психологических эффектов.

В известном исследовании^[54] Испытуемые с аэробной подготовкой сравнивались с нетренированными испытуемыми с использованием физиологических показателей для выявления психологических последствий стрессовых стимулов.

Было обнаружено, что у тренированных субъектов наблюдается более высокий и быстрый уровень норадреналина и пролактина, а также более быстрое восстановление сердечного ритма и меньшее беспокойство после воздействия стресса.

Таким образом, можно сделать вывод, что люди, тренированные аэробикой, могут быстрее восстанавливаться как физиологически, так и эмоционально.

Во многих исследованиях возможное объяснение эффекта запрограммированной физической активности давалось в смысле увеличения «самоэффективности» с точки зрения восприятия собственных аффективных способностей, уровня мотивации и образа мышления..^[55]





Повышение самооффективности, по-видимому, связано с эффективным совладанием (большей настойчивостью и более активными попытками). Таким образом, аэробно подготовленные люди используют более эффективные методы преодоления стресса.

Если предположить, что на данный момент упражнения смягчают стресс, вопрос о том, являются ли одни формы упражнений лучше или более подходящими, чем другие, по-прежнему требует более тщательного изучения. Такие виды деятельности, как ходьба, бег, езда на велосипеде и плавание, считались подходящими для снижения стресса.

Некоторые авторы утверждают, что для того, чтобы упражнения были эффективными в снижении стресса, они должны обладать следующими характеристиками:

- аэробный
- без личного соревнования,
- по расписанию
- постоянный.

Соображения относительно интенсивности и типа упражнений

В некоторых исследованиях было высказано предположение, что упражнения низкой интенсивности, такие как ходьба, подъем по лестнице или работа в саду, потенциально могут быть психологически полезными для начинающих и не очень хорошо подготовленных, для людей с определенным уровнем физической подготовки. инвалидность, а также для пожилых людей^[56].

Мартинсен^[57] предполагает, что анаэробные упражнения могут быть более целесообразными для людей с депрессией, чем аэробные, поскольку последние могут быть слишком утомительными. Однако до сих пор недостаточно исследований, посвященных важности интенсивности упражнений и ее влиянию на психическое здоровье.



Другие результаты показали, что процент отсева был значительно ниже среди тех, кто практиковал упражнения низкой интенсивности.

Авторы пришли к выводу, что регулярные неинтенсивные упражнения по 30 минут несколько раз в неделю эффективны при лечении депрессии и тревоги.

использованная литература

^[1] Вайнберг, Р.С., Сильва, Дж. М. (1984). Психологические основы спорта. Шампанское: Человеческое Кинетика.

^[2] Сомстроен, Р.Дж. (1984). Упражнения и чувство собственного достоинства. Р.Л. Тергунг (ред.), Физические упражнения и спорт. Обзоры наук. Лексингтон: The Collrmore Press. Кэмпбелл, Л. Ф. и Уиллис, Д. Д. (1992). Психология упражнений. Шампанское: Human Kinetics.

^[3] Симе, В.Е. и Фолкинс, СН (1981). Физическая подготовка и психическое здоровье. Американец Психолог, 36, 373-389.

^[4] Олридж, Н.Б. (1984). Приверженность взрослым упражнениям. Фитнес-программы. Поведенческое здоровье, а Справочник по укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Нью-Йорк: Вили.

^[5] Портер, К. (1985). Психологические характеристики среднестатистической бегуни. Физик и Спортивная медицина, 13, 171–175; Блюменталь, Дж. А. и Хаук, Е. Р. (1992). Навязчивые и компульсивные черты характера у спортсменов. Спортивная медицина, 14, 215-227.

^[6] Дилоренцо, Т.М., Лафонтен, Т.П., Баргман, ЕР, Тренш, Р.С., Стаки-Ропп, К.С. и Макдональд, DG (1992). Аэробные упражнения и настроение. Краткий обзор. Спортивная медицина, 13, 160-170.

^[7] Буффон, GW (1984). Физические упражнения как терапевтическое дополнение. Эн Дж. М. Сильва и Р. С. Вайнберг (ред.), Психологические основы спорта. Шампанское: Human Kinetics.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[8] Кристенсон, Г.М., Пауэл, К.Е., Касперсен, К.Дж. (1985). Физическая активность, упражнения и физическая фитнес. Определения и различия для исследований, связанных со здоровьем. Отчеты об общественном здравоохранении, 100, 126-131.

[9] Скидмор, Р. А., Теккерей, М. Г., Фарли, О. В. (1979). Введение в психическое здоровье: поле и упражняться. Энглвудские скалы: Прентис-холл.

[10] Кюретон, Т.К. (1963). Улучшение психологического состояния с помощью упражнений-фитнеса. программы. Журнал Ассоциации физической и психической реабилитации, 17, 14-25.

[11] Морган, WP (1969). Физическая подготовка и эмоциональное здоровье: обзор. Американское correctivo Журнал терапии, 23, 124-127.

[12] Данненмайер, WE (1978). Психическое здоровье: обзор. Чикаго: Нельсон-Холл.

[13] Дишман, РК (1986). Душевное здоровье. Эн В. Зеефельдт (ред.), Физическая активность и благополучие. Отдыхай: Американский альянс здоровья, физического воспитания, отдыха и танцев.

[14] Симе, В.Е. и Фолкинс, СН (1981). Физическая подготовка и психическое здоровье. Американец Психолог, 36, 373-389.

[15] Голдстон, С.Е. и Морган, В.П. (1987). Физические упражнения и психическое здоровье. Вашингтон: Полушарие.

[16] Тенембаум Г. и Розенфельд О. (1992). Физическая подготовка в производственной среде: осязаемые преимущества физического благополучия. Международный журнал спортивной психологии, 23, 227- 242.

[17] Родин Дж. И Планте Т.Г. (1990). Физическая подготовка и улучшение психологического здоровья. Современная психология: исследования и обзоры, 9, 3-24.





[18] Оуэн, Д.Р., Бергер, Б.Г., Мэн, Ф. (1993). Краткий обзор литературы и изучение острого улучшения настроения от упражнений у чехословацких и американских пловцов. Международный журнал спортивной психологии, 24, 130-150.

[19] Такер, Лос-Анджелес (1984). Физическая привлекательность, соматотип и мужская личность. Динамическая интерактивная перспектива. Журнал клинической психологии, 40, 1226-1334.

[20] Морган, WP (1980). Тест чемпионов. Профиль айсберга. Психология сегодня, 21, 92-99.

[21] Стивенс, Т. (1988). Физическая активность и психическое здоровье в США и Канаде: доказательства трамвайных опросов населения. Профилактическая медицина, 17, 35-47.

[22] Де Вриз, НА (1981). Эффект транквилизатора от упражнений. Критический обзор. Физические и спортивные Медицина, 9, 46-55.

[23] Тайер, Р. Э. (1987). Эффекты сахарной закуски на энергию, усталость и напряжение по сравнению с умеренными упражнениями. Журнал личности и социальной психологии, 52, 119-125.

[24] Голдстон, С.Е., Морган, В.П. (1987). Физические упражнения и психическое здоровье. Вашингтон: Полушарие.

[25] Морган, WP (1985). Аффективная польза от больших физических нагрузок. Медицина и Наука в Sports and Exercise, 17, 94-101.

[26] Сакс, ML (1984) Высокий бегун. Бег как терапия. Линкольн: Университет Небраски Нажмите.

[27] Морган, WP (1985). Аффективная польза от больших физических нагрузок. Медицина и Наука в Sports and Exercise, 17, 94-101.

[28] Тейлор, С. и Хинтон, ER (1986). Способствует ли эффект плацебо бегунам? Перцепционные и моторные навыки, 62, 789-790.





[\[29\]](#) Кеньон, GS (1968). Концептуальная модель для характеристики физической активности.

Исследовательская работа ^{Квартал}, 39, 96-105.

[\[30\]](#) Бруннер, BC (1969). Личностные и мотивирующие факторы, влияющие на участие взрослых в большие физические нагрузки. Исследовательский квартал, 3, 464-469.

[\[31\]](#) Дишман, РК (1986). Душевное здоровье. Физическая активность и самочувствие. Рестон: американец ^{Альянс здоровья, физического воспитания, отдыха и танцев.}

[\[32\]](#) Андерссен Н. и Уолд (1992). Аспекты влияния семьи и сверстников на укрепление здоровья ^{спортивного участия.} Международный журнал спортивной психологии, 23, 343-359.

[\[33\]](#) Поулсен, В. Т. и Най, Г. Р. (1974). Программа мероприятий для пациентов с коронарной болезнью: обзор ^{заболеваемость, заболеваемость и приверженность через пять лет.} Медицинский журнал Новой Зеландии, 79, 1010- 1020.

[\[34\]](#) Дубберт П.М. и Мартин Дж. Э. (1982). Приложения-упражнения и продвижение в поведенческих ^{медицина: текущее состояние и будущие направления.} Журнал консалтинговой и клинической психологии, 50, 1004-1017.

[\[35\]](#) Симе В.Е. (1984). Психологические преимущества физических упражнений для здорового человека. En ^{JD}

[\[36\]](#) Там же.

[\[37\]](#) Тейлор, СВ, Бандура, А., Юарт, СК, Миллер, Н.Х. и ДеБуск, РФ (1985). Упражнения на ^{повысить} уверенность жен в сердечных способностях их мужей вскоре после клинически неосложненного острого инфаркта миокарда. Американский журнал кардиологии, 55, 635-638.

[\[38\]](#) Кляйн, М.Х., Грейст, Дж. Х., Гурман, А.С., Неймейер, Р.А., Лессер, Д.П., Бушнелл, Нью-Джерси и Смит, Р.Э. (1985). Сравнительное исследование результатов групповой психотерапии и лечебной физкультуры при депрессии. Международный журнал психического здоровья, 13, 148–177.



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[39] Мартинсен, EW (1987). Роль аэробных упражнений в лечении депрессии. Стресс Медицина, 3, 93-100.

[40] Bosscher, RJ (1993). Бег и смешанные физические упражнения при депрессивных психических расстройствах. пациенты. Международный журнал спортивной психологии, 24, 170-184.

[41] Симе В.Е. (1984). Психологические преимущества физических упражнений для здорового человека. En JD

[42] Дишман, РК (1986). Душевное здоровье. Физическая активность и самочувствие. Американский Альянс Здоровье, физическая культура, отдых и танцы.

[43] Симе В.Е. (1984). Психологические преимущества физических упражнений для здорового человека. En^{JD}

[44] Бергер, Б.Г. (1984). Стратегии бега для женщин и мужчин.

[45] Спилбергер, CD (1972). Беспокойство как эмоциональное состояние. В CD Spielberger (Ed.), Anxiety: современные тенденции в теории и исследованиях. Нью-Йорк: Academic Pres.

[46] Ябленски А. (1985). Подходы к определению и классификации тревожности и связанных с ней расстройств в европейской психиатрии. В AH Turna y JD Maser (Eds.), Тревога и тревожные расстройства. Хиллсдейл: Эрлбаум.

[47] Дрисколл Р. (1976). Снижение тревожности с помощью физических упражнений и положительных образов. Психологические записи, 26, 87-94.

[48] Морган, У. П. и Рэглин, Дж. С. (1987). Влияние физических упражнений и спокойного отдыха на состояние тревожности и кровяное давление. Медицина и наука в спорте и физических упражнениях, 19, 456-463.

[49] Фолкинс, СН (1976). Влияние физических тренировок на настроение. Журнал клинической психологии, 32, 385-388.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



135

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[\[50\]](#) Симе В.Е. (1984). Психологические преимущества физических упражнений для здорового человека. *EnJD*

[\[51\]](#) Лазарь, RS (1966). Психологический стресс и процесс преодоления. Нью-Йорк: Макгроу-Хилл.

[\[52\]](#) Гибсон, С., Линдоп, Дж. Рэй, К. (1982). Концепция совладания. *Психологическая медицина*, 12, 385-395.

[\[53\]](#) Фолкман, С., Лазарус, Р. (1984). Стресс, совладание и оценка. Нью-Йорк: Спрингер.

[\[54\]](#) Синьор Д., Шварц С.Г., Перонне Ф., Бриссон Г. и Сераганян П. (1983). Аэробный фитнес^{уровень} и реактивность на психосоциальный стресс. Физиологические, биохимические и субъективные оценки. *Психосоматическая медицина*, 45, 205-217.

[\[55\]](#) О'Лири, А. (1985). Самостоятельность и здоровье. *Поведенческие исследования и терапия*, 23, 437-451.

[\[56\]](#) Купфер Б. и Вейерер С. (1994). Физические упражнения и психологическое здоровье. Виды спорта *Медицина*, 17, 108-116.

[\[57\]](#) Мартинсен, EW (1987). Роль аэробных упражнений в лечении депрессии. *Стресс Медицина*, 3, 93-100.



Советы по упражнениям и образцы моделей.

30 минут физической активности для младших школьников: прыжки

В рамках программы «30 минут ежедневной физической активности» Académie de Créteil разработала репертуар ресурсов для развития приобретения или стабилизации основных моторных навыков, в лучшем случае для восстановления баланса в течение дня. близко к обнаружению малоподвижности, напряжения или усталости у учащихся, чтобы разбудить тело и создать условия для улучшения климата в классе.

Для этого прыжкового упражнения, предназначенного для детей младшего школьного возраста, можно использовать несколько материалов. Среди этих материалов есть чашки, обручи, веревки, резинки и т. Д.

Пример с чашками

Материал:

- Набор из 40 чашек
- Свисток
- Секундомер

Начальная подготовка:

Расставьте чашки во дворе

Инструкции:

- Двигайтесь пешком
- Для каждого блюда прыгайте, соблюдая данные инструкции.

Эволюции / переменные:



-
- Варьируйте движения: ходьба, бег, быстрый бег, движение вбок (не погоня), резервное копирование,
 - Варьируйте формы прыжков: на одной ноге, стопы вместе, сцепив ноги вместе. и одна нога попеременно, попеременно на одну ногу; Перешагните, прыгните далеко, прыгните высоко, прыгайте боком,
 - Вместе.

В PDF-файле для самообслуживания содержится несколько примеров пропуска:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf>

30 минут физической активности для младших школьников: бег

Несколько вариантов этого упражнения, основанного на упражнении бега, в том числе игра под названием «Игра за сокровища».

Материал:

- Свисток
- Любимое сокровище (кольца, шарики, шарфы и т. Д.)
- Сюжеты, мел
- Скамейки, чтобы ожидающие студенты могли сидеть (или сидеть на полу)

Начальная подготовка:

- Разграничивайте полосы движения и дистанцию гонки.
- Команды из 4-5 человек.

Инструкции:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
- По сигналу первая из каждой команды уходит как можно быстрее, обходя блок и приносит сокровище второму.
 - С него начинается второй, и так до последнего.
 - Побеждает та команда, которая первой поставит на скамейку запасных все свое сокровище.

Эволюции / переменные:

- Меняйте количество членов команды.
- Размещайте препятствия, которых следует избегать на линии гонки.
- Увеличивайте или уменьшайте количество предметов для сбора каждой командой.
- Движущееся реле: чтобы выиграть, вы должны как можно быстрее вернуть 8 предметов.

В PDF-файле для самообслуживания содержится несколько примеров пропуска:

https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf

30 минут физической активности для младших школьников: бросок

Несколько вариантов этого упражнения, основанного на бросковом упражнении, в том числе и одно, называемое обручем-мишенью.

Материал:

- Обручи
- Бумажные шары, пенопласты, соломенные шары, мешки для семян
- Мел
- Свисток



-
- Секундомер

Начальная подготовка:

- Обруч на 2 или 3 ученика.
- Пусковая установка и 1 или 2 держателя обруча.
- Зону броска нужно определить, вернувшись на 3–5 шагов.

Инструкции:

- Бросьте предмет через обруч, удерживаемый 1 или 2 товарищами.
- Бросьте по 3 предмета и поменяйтесь ролями.

Эволюции / переменные:

- Вертикальное положение обруча на уровне бедер.
- Положение обруча вертикальное, руки подняты над головой.
- Горизонтальное положение обруча.
- Перемещайте пальцы снизу вверх и наоборот; или держите обруч перед собой, руки вытянуты, и двигайтесь шаркающими шагами справа налево и наоборот.
- Меняйте тип брошенных предметов.

В PDF-файле для самообслуживания содержится несколько примеров пропуска:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf>

30 минут физической активности для младших школьников: танцы



Этот ресурс объединяет 15 файлов о семействе действий: dancing. Лицевая сторона этих листов указывает учителю необходимый материал, инструкции / ситуации, а также возможные варианты развития и / или переменные, позволяющие обогатить основную ситуацию. Обратная сторона иллюстрирует предложенную ситуацию.

Несколько вариантов этого упражнения, основанного на танцевальном упражнении, в том числе тот, который называется музыкальной нитью.

Материал:

- Одна нитка на ученика (возможность использования скакалки, например, скакалки, гимнастики, альпинистские веревки или резинки, хлопковые нити, шнуры, ленточку и т. д.).
- Сделайте большую петлю на каждом конце, чтобы удерживать нить.
- Возможно музыкальное сопровождение.

Ситуация:

Танцуйте с ниткой и исследуйте пространство с ней, в одиночку или с другими.

Инструкции:

- Набросьте нить и дайте ей упасть на землю (обратите внимание на узор, образованный нитью).
- Как только нить окажется на земле, обведите фигуру рисунка кончиком ступня, палец, локоть, колено, голова и т. д.
- Эволюции / переменные:
- В классе: бросьте нить и дайте ей упасть на стол, затем следите за рисунком своим палец, локоть, голова и т. д.



-
- Переменная тела: закрепите и протяните проволоку между двумя частями тела и переместите (или переместите часть его тела вдоль проволоки), не касаясь его, сохраняя натянутым.
 - Переменная отношения: попарно один из двух учеников фиксирует и растягивает свою нить между 2 частями тела, затем остается неподвижным; другой студент должен переехать их тело или часть их тела между проволокой и их одноклассником, без касаясь провода или одноклассника.
 - Отношение / пространственная переменная: сгруппируйте вместе 2 пары. 2 ученицы первой пары протянуть между ними нить. Ученики другой пары обходят проволоку. (вверху, внизу) с контактом или без контакта между ними. Поменяйте роли пар.
 - Переменное пространство / время: варьируйте длину провода между партнерами, скорость движение и т. д.

В PDF-файле для самообслуживания содержится несколько примеров пропуска:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf>

Небольшие физические упражнения для семейной практики, предлагаемые во время родов, связанных с Covid-19, во Франции

В период заключения, проведенный во Франции во время кризиса со здоровьем, связанного с Конвид- 19 декабря несколько учителей PSE предложили своим ученикам и их семьям упражнения, которые они должны выполнять ежедневно дома. Следующие упражнения, каждое из которых проиллюстрировано небольшим видео, были предложены Матье Гандольфи, учителем физкультуры и спортивным тренером.

1. Доска супермена или суперженщины

Лицом к лицу, упираясь в землю, вытянув ноги в стороны, мы по очереди передаем мяч, закручивая его за шею сзади, не касаясь руками земли.



Это помогает проработать поясницу, ягодицы и подколенные сухожилия.

2. Качели ноги

Всегда необходимо следить за тем, чтобы мышцы-агонисты и антагонисты работали за один сеанс, другими словами, мышцы, которые находятся напротив друг друга. Итак, после поясницы можно проработать брюшной пояс.

Обхватив маму или папу за щиколотки, ребенок вытягивает ноги и подтягивает их вверх, удерживая спину на земле. Взрослый осторожно толкает их вперед, влево, вправо. Ноги не должны касаться земли.

3. Бедра как у Килли

Чтобы укрепить бедра, ничего подобного стулу: ноги согнуты, спина упирается в стену, мы стараемся удерживать это положение как можно дольше.

В этом упражнении, получившем прозвище Килли (в честь французского лыжника), дети часто лучше взрослых.

4. Работайте над кардио

После этих различных упражнений ваш ребенок может еще недостаточно выпустить пар. Затем вы можете заставить его работать кардио: вокруг его талии натянута резинка, он должен бежать вперед, пока вы удерживаете его.

Сделайте пять подходов по 30 секунд с 30-секундным перерывом между каждым.

Если вы хотите поработать мышцы кора, пока ваш малыш занимается спортом, это упражнение для вас! Вы делаете планку, ваш ребенок залезает под ваш живот во время путешествия наружу и перепрыгивает через вашу спину на суставе стопы на обратном пути.

Сделайте пять подходов по 30 секунд с 30-секундным перерывом между каждым.



5. Коробка для пуха

Напоследок можно устроить веселый мастер-класс: ваш ребенок ложится (по возможности, на коврик или ковер), а у его ног стопка мягких игрушек. Его миссия? Возьмите мишек за лапы и бросьте в ящик или корзину за головой.

Это упражнение позволяет проработать брюшной пресс и, в частности, сделать гибкость. Его можно практиковать с двумя детьми, лежащими по обе стороны от корзины, первым, кто сложил все свои мягкие игрушки, чтобы выиграть!

7-минутное занятие: 12 домашних упражнений EPS

Эти упражнения позволяют во время родов, связанных с Covid-19, предлагать студентам ежедневные занятия спортом дома. Они позволяют им получить максимальную пользу для своего здоровья, настроения и интеллектуальных способностей, занимаясь спортом дома всего 7 минут в день.

Это простое решение включает выполнение 12 упражнений по 30 секунд каждое с максимальной интенсивностью, на которую способен ученик, и 10-секундный отдых между каждым упражнением.

1. Прыгающие валеты

Студент прыгает, раздвигая ноги и поднимая руки над головой. Затем он снова прыгает, возвращая руки и ноги в нормальное положение. И так далее.

2. Стул

Ученик сидит у стены, бедра располагаются горизонтально под углом 90 градусов к стене. Спинка приклеивается к стене.

3. Насосы



Опираясь на руки и ноги, тело обшито, брюшной пресс и ягодицы сокращены. Стопы вместе, а руки на расстоянии чуть больше ширины плеч. Речь идет о том, чтобы опустить все тело, оставаясь в ножнах, благодаря работе только рук. Тело опускается, пока грудь не коснется земли. Локти не должны быть направлены наружу, а должны оставаться рядом с телом, образуя с ним угол от 0 до 40 °.

Если «классические» отжимания слишком сложны, можно делать отжимания на коленях, следя за тем, чтобы колени-таз-плечи были ровными.

4. Брюшной пресс

Лежа, ноги согнуты, ступни прижаты к ягодицам. Поднимите бюст так, чтобы ладони рук были выше колен. Затем опустите бюст, но не ставя лопатки на землю. Избегайте упражнений на пресс, заложив руки за шею, потому что из-за повторений и усталости мы склонны тянуть за шею.

5. Садиться и вставать со стула

Всегда с максимальной интенсивностью, это включает в себя цепочку вверх и вниз по стулу (или ступеньке, или лестнице) в течение 30 секунд.

6. Приседания

Стоя, слегка расставив ноги, согните ноги так, чтобы бедра оказались в горизонтальном положении. Колени держите выше ступней. Ягодицы отводятся назад (как если бы вы хотели сесть на стул). Спина прямая, слегка наклонена вперед. Во время подъема обязательно сокращайте мышцы живота и ягодиц.

