

## Практическое Занятие по Английскому Языку.

Преподаватель: Розанов Владислав Валерьевич

Курс: 1

Тема урока: Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Тип урока: комбинированный

Цели и задачи урока:

- 1) сформировать у учащихся конкретные представления об изучаемых фактах их сущности, связи;
- 2) выделить главное, провести обобщение;
- 3) на основе знаний выработать учебные умения.

Планируемые результаты:

А) предметные - формирование знаний об изучаемых понятиях, терминах и явлениях.

Б) метапредметные – формирование компетенции в ходе изучения теоретической информации.

Создать условия для развития универсальных учебных действий:

А) Личностных – осознание информации касаясь дисциплины и формирование базовых знаний, умений и навыков.

Б) Познавательных - поиск и выделение необходимой информации.

Структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; анализ объектов; выбор оснований и критериев для сравнения.

В) Регулятивных – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; внесение необходимых изменений в план и способ действий. Осознание качества и уровня усвоения, саморегуляция.

Г) Коммуникативных - умение выслушивать собеседника и общаться на заданную тему

Формирование УУД. Форма урока: лекция

Учебно-наглядные пособия, ТСО:

1.

### **Коломейцева Е. Б.**

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. – 1,91 Мб ; 110 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>. – Заглавие с экрана.

2. <https://moluch.ru/archive/403/84571/> (дата обращения: 06.09.2023).

# Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

---

## 2.2. Современные оздоровительные системы

На протяжении почти пятидесяти лет многие традиционные оздоровительные системы подстраивались к особенностям их восприятия в нашей стране и других европейских странах. Необходимо было учитывать отличие ментальности европейского типа, психических и эмоциональных реакций на определенные упражнения. Постепенно были разработаны современные методики, рассчитанные на представителей европейской культуры. В частности, это очень важно в описании достижения внутреннего покоя. Для человека европейского типа эти упражнения особенно сложны [5].

Вместе с ними не менее популярными, массовыми и современными остаются и наши давние европейские системы оздоровления.

К современным оздоровительным научно обоснованным системам относятся: аэробика (ритмическая гимнастика), пилатес, бодибилдинг, шейпинг, калланетика, бодифлекс (Гимнастика домохозяек), атлетическая гимнастика (силовой фитнес), скандинавская ходьба, кроссфит, экстремальные виды спорта (скейтборд, сноуборд и т.д.) и многие другие. Именно эти системы физических упражнений в России и за рубежом сейчас развиваются наиболее быстрыми темпами, неуклонно растет число людей, занимающихся ими.

Современные оздоровительные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и упражнения, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода.

Многие системы берут свои корни из традиционных систем и имеют много общего с ними, но они претерпели изменения в соответствии с требованием времени, запросов и даже моды. Эти системы включают в себя всё самое лучшее и продуктивное и порой объединяют в себе два, а то и три направления,

или сочетают их. Так, например, ритмическая гимнастика стала родоначальником аэробики, а потом развитие пошло дальше и появились многие направления, такие как акваэробика, шейпинг, фитнес и другие.

### ***Ритмическая гимнастика***

**Ритмическая гимнастика** – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Ритмическая гимнастика содержит:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Особенностями ритмической гимнастики являются:

- каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям;
- многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечнососудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны, что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивый и точный показ движений преподавателем создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению;
- отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармонию воздействия.

Современная ритмическая гимнастика – это самостоятельный вид гимна-Ак  
стики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения Что  
ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных

## *Фитнес*

**Фитнес** – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм.

Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

Фитнес зародился в США как альтернативный бодибилдингу вид физических нагрузок. Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом. В переводе с английского слово «фитнес» означает «соответствие». Кому и чему соответствовать – это уже личное дело каждого человека, решившего заняться собственным здоровьем и совершенствованием своего тела [11].

Современный фитнес является символом хорошего «качества» жизни. Это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами,

осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т.д.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяют несколько групп, в которых используются разные подходы, методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ) представляют собой технологии, направленные на профилактику заболеваний; коррекцию и реабилитацию соматического здоровья; санитарно-гигиеническую деятельность. К ним относят контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий согласно регламентациям СанПиНов.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – это технологии, направленные на решение задачи поиска оптимальных вариантов для развития физического здоровья детей. К ним относят контроль осанки, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, профилактику нарушений в работе опорно-двигательного аппарата средствами уроков физической культуры, физкультминуток.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) – это технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. ЭЗТ представлены обустройством пришкольной или придомовой территории, зелеными растениями в классах и в квартирах, рекреациях, живым уголком, участием в природоохранных мероприятиях.
4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия – это технологии, которые обеспечивают психическое и социальное здоровье, главной задачей которых выступает обеспечение эмоциональной комфортности и позитивно психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. К таким технологиям относятся технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе.
5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ) – это технологии, которые реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. К данным технологиям можно отнести изучением курса ОБЖ, обеспечение руководителями образовательных организаций и педагогами безопасности условий пребывания воспитанников в системе соцразвития.
6. Образовательные технологии – технологии, содействующие здоровью [3, с. 46].