выбрать правильную модель преподавания, осуществить правильный выбор заданий, направленных на развитие навыков анализа, синтеза, сравнения, обобщения, конкретизации познаваемой информации, умения делать вывод, давать оценку прочитанному или услышанному, активизацию коммуникативных навыков, навыков самоконтроля и принятия сложных решений.

1. Энциклопедия Кругосвет [Электронный ресурс] https://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/lingvistika/PSIHOLINGVISTIKA.html.
2. Артемов В.А. Психология обучения иностранным языкам. – М.: Просвещение, 1969. С. 40.
3. Гильбиг Герхард, Воробьева Н.А. Возникновение и тематическая область психолингвистики / Психолингвистические аспекты изучения речевой деятельности. № 2, 2004. С. 250-257.
4. Марков В.Т. Когнитивный план речемышлительной деятельности [Электронный ресурс]. URL: http://www.philol.msu.ru/slavphil/books/jsk_14_10markov.pdf
5. Соссюр Фердинанд де. Курс общей лингвистики. Пер. с французского. М.: Едиториал УРСС, 2004. С. 38.
6. Соссюр Фердинанд де. Курс общей лингвистики. М.: Едиториал УРСС, 2004, С.43.
7. Соссюр Фердинанд де. Курс общей лингвистики. М.: Едиториал УРСС, 2004, С. 39.
8. Даминова С.О. Методические требования к учебному пособию по развитию иноязычных умений в рецептивных и продуктивных видах речевой деятельности на основе аудиовизуализации// Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015. №1 (43). Ч.1. С. 47-48.

Киселева В.Е., Налимова М.Н.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека

*Самарский Государственный Экономический Университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-161

idsp: ljjournal-12-2019-161

Аннотация

В статье исследуется важность занятия гимнастикой – как для неподготовленного человека, так и для опытного спортсмена. Гимнастика оказывает влияние не только на общее физическое состояние, но и психоэмоциональное самочувствие.

Ключевые слова: физическая культура, атлетическая гимнастика, организм человека, психоэмоциональное состояние, спортсмен, атлет, спорт.

Гимнастика является одним из лучших упражнений для тренировки общего здоровья и поддержания хорошего самочувствия. Многочисленные исследования на эту тему доказывают важность гимнастики для костей, мышц и когнитивного здоровья. Речь идет не только о наращивании мышц и повышении гибкости, необходимо отметить, что гимнастика позволяет сформировать здоровый образ жизни, уверенность в себе и способность принимать эффективные решения – для того, чтобы стать успешными в любой сфере деятельности.

Цель исследования – исследовать особенности влияния атлетической гимнастики на организм человека.

Задачи исследования:

- рассмотреть значение атлетической гимнастики в жизни человека;
- выявить конкретные аспекты влияния атлетической гимнастики на различные сферы деятельности человека.

Методы исследования – анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнение, наблюдение.

Тренировка умственной деятельности также необходима – для того, чтобы чувствовать себя счастливым, снять напряжение, а также снизить уровень стресса[1]. Однако для повышения когнитивного и эмоционального состояния требуется более интенсивная и последовательная программа тренировок. И именно поэтому гимнастика так хороша для проведения общих тренировок. Важно еще раз отметить, что гимнастика помогает повысить самооценку, развить решимость и улучшить коммуникативные навыки. Кроме того, гимнастика улучшает качество сна, помогает бороться с депрессией и даже похудеть наиболее оптимальным способом[2].

Недавнее исследование о положительном влиянии гимнастики доказало, что выполнение комплексных тренировок по гимнастике на ежедневной основе может улучшить знания в производительности и движении. Это означает, что развиваются общие двигательные навыки организма – что, в свою очередь, позволяет развить мобильность и осанку.

Изучение двигательного навыка, такого сложного, как гимнастика, оказывает глубокое воздействие на мышцы и кости тела. Улучшается моторное обучение, а также физическая реакция.[2]

Такие положительные эффекты заключаются в развитии внимания и коммуникативных навыков. Исследование показало, что гимнасты, выполняющие более сложные тренировки и упражнения на батуте, демонстрируют более высокий уровень моторных навыков обучения, чем те, кто исполняют базовые движения.

Поскольку гимнастика состоит из выполнения определенных видов трюков и поворотов, повышение гибкости очень важно. Тем не менее, изгибы и повороты, из которых и состоит гимнастика, позволяют облегчить все типы мышечной и суставной жесткости.[3]

Гимнасты могут практиковать широкий диапазон движений, не травмируя свои суставы и мышцы. Молодые гимнастки более гибкие с более сильными связками, сухожилиями и суставами.

Другие трюки, включая удары вперед, прыжки, боковые удары, все зависят от гибкости гимнаста. Таким образом, практика экспертных гимнастических упражнений последовательно может значительно улучшить гибкость и расслабить мышцы, чтобы предотвратить любые серьезные травмы во время выступления.[3]

Повышение уровня может помочь улучшить осознание своего тела и конкретных движений. Если постоянно практиковать гимнастические упражнения в течение длительного времени, возможно более широко использовать различные части тела в различных направлениях. Не говоря уже о том, что гимнастика позволяет повысить общий контроль тела и стабильность.

Такой вид организованного спорта, как гимнастика, может позволить развить скорость, в том числе, у детей. Кроме того, это помогает построить основу общей силы тела и ловкости. Дополнительные исследования связали координацию с гимнастикой для повышения производительности при выполнении сальто и балансировки луча.[4] Для улучшения координации и баланса гимнасты выполняют спринты или боковые прыжки. Это помогает увеличить гибкость во время тестов и облегчить растяжения мышц и предотвратить травмы.

Самооценка очень важна для гимнастов и спортсменов во время выступления. Обретение личного контроля в период выступлений и тренировочного процесса в целом – это важнейшее условие работы любого гимнаста. Таким образом они чувствуют себя более уверенными в себе и своей работе.

Еще одним впечатляющим преимуществом гимнастики является улучшение уверенности и суждений.[4]

Существует прямая связь между физической подготовкой и когнитивными функциями. Последнее исследование показало, что тренировка ловкости, круговая

тренировка, координация и другие интенсивные физические навыки могут значительно влиять на когнитивные маркеры.

К ним относятся навыки рассуждения, вербальная коммуникация, пространственные способности и индуктивные рассуждения. Все это – специфическая мозговая деятельность, определяющая общее когнитивное здоровье человека. Эти механизмы также влияют на внимание, обучение и навыки памяти человека.

Важно отметить, что из-за ряда факторов, в том числе возраста, кости, как правило, становятся тоньше и теряют большую часть своих питательных веществ. Это вызывает серьезные проблемы со здоровьем, такие как остеопороз, потеря костной массы и переломы костей.[5]

Для укрепления костей и увеличения минеральной плотности костей необходимо регулярно заниматься гимнастикой. Многие исследования показывают, что занятия гимнастикой положительно влияют на здоровье костей у девочек.

Гимнасты, которые участвуют в турнирах, имеют повышенную мышечную силу с минимальным содержанием жира[5]. Следовательно, участие в гимнастике может помочь сжечь калории и сделать мышцы тела более тонизированными и сильными.

Атлеты следуют строгому плану диеты и тренируются в течение нескольких часов в день – соответственно, количество сожженных калорий у таких спортсменов немного выше. Таким образом, важным преимуществом для здоровья является то, что гимнастика способствует лучшему кондиционированию и тонизированию организма.

Исследование влияния гимнастики на здоровье мышц показало, что длительная гимнастическая тренировка может улучшить мышечные рефлексы и мышечное расширение. Мышечное расширение – это движение, которое увеличивает угол между суставами и костями. Противоположность этого движения известна как сгибание мышц.

Гимнастика прививает правильный и здоровый поструральный контроль. Некоторые виды деятельности, включая растяжку, ходьбу и высокое поднимание колен, могут способствовать последовательному контролю осанки. Имея это в виду, недавнее исследование доказало, как опыт в гимнастике важен для поддержания здоровой осанки для большинства людей.

Современная наука всегда делала упор на снижение депрессии, тревоги и стресса с помощью регулярных физических упражнений. На этот раз, основываясь на многочисленных исследованиях, можно отметить, что занятие гимнастикой может помочь бороться с депрессивными симптомами[6]

Длительная депрессия приводит к нейро-эндокринной секреции, которая влияет как на настроение, сон, физическую форму, так и на общее состояние здоровья. Масштабное исследование при участии 156 пациентов с симптомами депрессии было проведено в трех различных группах. Первая группа сосредоточилась на медикаментозном лечении, а вторая – на спортивной программе упражнений. Последняя группа применяла как медикаментозное лечение, так и на физические упражнения.

Исходя из полученных результатов, длительное продолжение физических нагрузок у депрессивных больных показало значительное улучшение психологического здоровья. Поскольку тело стимулировалось только физическими факторами, это вызывало более естественную психологическую реакцию мозга[6].

Беременность сопровождается целым рядом проблем, включая усталость, бессонницу и беспокойство. Основываясь на последних исследованиях, можно отметить, что занятие гимнастикой для здоровых беременных женщин может положительно повлиять на сон.

Группа из 132 беременных женщин была разделена на две группы. Первая группа участвовала в программе гимнастических тренировок среднего уровня, в то

время как вторая группа занималась спортом вообще. После 10-недельного периода учитывали психоэмоциональный статус участников и особенности сна.

Полученные результаты свидетельствуют о значительном снижении тревожно-стрессового статуса, то есть психоэмоционального статуса первой группы.

Знание того, насколько хорошо гимнастика может влиять на организм человека, имеет решающее значение для значительных спортивных результатов. Многие молодые и пожилые люди занимаются этим видом спорта, чтобы построить мышечную силу и развить гибкость.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2016. - 336 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2014. - 240 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2015. - 444 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2015. - 424 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Кондрашова А.Э.

Математическая сказка, как средство формирования навыка учебного сотрудничества на уроках математики

*КГУ им К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-162

idsp: ljournal-12-2019-162

Аннотация

Рассмотрены вопросы обучения младших школьников сочинению дидактических сказок по математике; методические условия включения сказок в учебный процесс; пути формирования навыка учебного сотрудничества средствами математической сказки.

Ключевые слова: математическая сказка, учебное сотрудничество.

В современной педагогической науке по-новому понимают функции педагога и учащихся в учебном процессе. Сегодня особенно важным на наш взгляд является умение ребенка выстраивать социальные взаимоотношения со сверстниками и с педагогом. Это оказывает большое влияние на психическое развитие и социальное становление личности ребенка.

С введением ФГОС НОО (Федерального государственного стандарта начального общего образования) одной из основных задач учителя стала задача формирования коммуникативных универсальных учебных действий. Гладкова И.А. и Сафонова Т.В. в своем пособии «Формирование универсальных учебных действий младших школьников в проектной деятельности» определяют коммуникативные УУД, как умения ставить и решать многообразные коммуникативные задачи, способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, умение определять цели.

Коммуникативные действия условно можно разделить на три тесно взаимосвязанные группы, учитывая три аспекта коммуникативной деятельности: коммуникации, как взаимодействие; коммуникации, как сотрудничество и коммуникации, как условие интериоризации.