

Основная функция почек в том, что они сохраняют необходимую концентрацию воды, солей и других веществ в организме, а также выводят конечные продукты белкового обмена, вырабатывают гормон ренин, который влияет на тонус кровеносных сосудов. При интенсивной физической деятельности потовые железы и легкие существенно помогают почкам в выводе из организма продуктов распада, образующихся при активно протекающих процессах обмена веществ.

Безусловно, физические нагрузки играют важную роль в развитии опорно-двигательной системы. Двигательная деятельность увеличивает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой, что приводит к росту мышечных волокон, следовательно, увеличивается масса мускулатуры. В результате тренировок мышечной системы повышается способность к физической работе, выносливость. Под воздействием двигательной деятельности кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Скелетные мышцы участвуют в обменных процессах и задействованы в осуществлении функций внутренних органов. Например, мышцы груди и диафрагма осуществляют дыхательные движения, а мышцы брюшного пресса способствуют нормальной деятельности органов брюшной полости, кровообращения и дыхания. Работоспособность организма повышается благодаря разнообразной мышечной деятельности. При этом происходит уменьшение энергетических затрат организма на выполнение различной работы [3, с. 83].

Наш позвоночник так же не может обходиться без движения. Жидкость поступает в межпозвоночные диски только тогда, когда они двигаются относительно друг друга. Не будет движения – позвоночник быстро состарится. Вот почему говорят: «Движение – это жизнь!».

#### Список литературы

1. Васильева О. С., Правдина Л. Р., Литвиненко С. Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) : коллективная монография. Ростов н/Д. : Центры валеологии вузов России, 2012.
2. Астранд П.О., Муромов И.В. Оздоровительный эффект физических упражнений // Валеология. 2012. № 2. С. 64–70.
3. Моргунов Ю. А., Федоров А. В., Петров С. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. М. : МАМИ, 2013.

## **ВНЕДРЕНИЕ ФЛЕШМОБОВ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ В ЦЕЛЯХ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***О. О. Куралева, С. М. Кинжуваева***  
*Астраханский государственный  
архитектурно-строительный университет*

В вопросе формирования позитивного отношения к физической культуре молодые люди – наиболее перспективная возрастная категория.

Ведь именно в этом возрасте совершается овладение основным объемом информации, формирование базисных стереотипов. Уровень эффективности системы физического воспитания среди учащейся молодежи в основном держится на организации обязательных занятий в рамках учебного процесса. Вместе с тем, физическая культура, выступая одним из компонентов культуры, предполагает освоение природных сил развивающейся личности, ее социальных качеств, воспроизводство, распространение и творческое расширенное освоение достижений и ценностей физической культуры, включение их в систему социальных отношений [2, с. 57].

В условиях изменений как экономических, политических и, следовательно, социальных, происходящих в настоящее время в России, в последнее время особая значимость придается задачам укрепления физического и духовного здоровья населения. Сейчас в нашем государстве формируется активный интерес к здоровому образу жизни (введение комплекса ГТО, увеличение часов занятий физической культурой в учебных заведениях и т. д.). Строго говоря, в стране возникает новый социальный феномен, который можно определить как острую заинтересованность населения в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

В настоящее время учебные заведения стараются разработать нестандартные подходы к обучению, вносят разнообразие в процесс изучения дисциплин. Эти нестандартные подходы призваны вместе с целями и задачами обычных занятий, заинтересовать студентов в занятиях творчеству, развить умение в специфической форме систематизировать материал, необычно мыслить и самовыражаться.

Важная задача физической культуры как дисциплины в высших учебных заведениях – вовлечь как можно большее число молодых юношей и девушек в регулярные занятия физической культурой, спортом, вызвать интерес к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утвердить в обществе здоровый образ жизни [1, с. 48]. Для этого необходимо подавать занятия спортом как нечто интересное, живое и важное для молодых людей. И помимо обычных занятий физической культурой в учебных заведениях надлежит использовать те самые нестандартные подходы, в их числе физическая рекреация и флешмобы.

Флешмоб – от англ. «мгновенная толпа» или «мгновенное столпотворение». В отличие от классических флешмобов, спортивные не являются спланированными акциями, они вобрали в себя только то, что выполняются большим количеством людей и под музыку.

Спортивные флешмобы не уступают в своей пользе обычным физическим упражнениям, а, наоборот, в чем-то даже превосходят.

Во-первых, оздоровительные упражнения, которые используются во флешмобах, просты и направлены на развитие всех групп мышц. Плюсом является и то, что никакие утяжелители и спортивные снаряды для этого не требуются, потому что нагрузкой является само тело, его вес. Вся программа сбалансирована и эффективна. Упражнения во флешмобе раз-

вивают выносливость, способствуют увеличению тонуса мышц, ускорению обмена веществ в организме. Это осуществляется при правильном чередовании упражнений так, чтобы обмен веществ оставался на должном уровне. Упражнения флешмоба улучшают работу желудочно-кишечного тракта, также положительно влияют на работу сердца и головного мозга.

Для флешмоба характерно многократное повторение упражнений и высокая интенсивность занятий. Изучение упражнений флешмоба, в отличие от более привычных упражнений, таких как приседания, прыжки и т.д., привлекает ваш мозг, а также ваше тело [3, с. 210]. Помимо этого флешмоб – это танец, а всем известны многочисленные преимущества танца – от укрепления здоровья сердца до предотвращения депрессии.

Во-вторых, так как это танец, на развитие двигательных навыков у студентов позитивно влияет музыкальное сопровождение. Музыка и движение неотъемлемо связаны между собой содержанием и формой. У каждого человека музыка вызывает непровольную двигательную реакцию, способствует физическому расслаблению, создает ощущение психологической комфортности. Музыка в совокупности с физическими упражнениями формирует своеобразный эмоциональный настрой, способствует активизации внимания, повышению работоспособности не только мышечной и дыхательной систем организма, но и умственной, обеспечивает непродолжительный активный отдых, развивает чувство ритма и темпа, пластичность, легкость, и позволяет тем, кто занимается, ощущать себя намного увереннее и сильнее. Вследствие этого у студентов людей повышается интерес к занятиям, не ослабевают а, напротив, укрепляются волевые усилия. Музыкальное сопровождение – это вспомогательный фактор, который отлично воздействует на состояние здоровья, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций.

В-третьих, показ упражнений ведущим, что сводит к минимуму словесное объяснение и повышает эффективность занятий.

В-четвертых, у упражнений флешмоба мало противопоказаний, они не дают серьезных нагрузок на организм, но прекрасно влияет на физическое и психическое состояние человека, поэтому в нем могут участвовать студенты не только основной группы, но и специальной.

Практика внедрения флешмобов в занятия физической культуры полностью себя оправдывает, так как все вышеперечисленные факторы в сумме дают такие положительные результаты, как:

- возникновение позитивного настроения;
- улучшение координации движений;
- способность импровизировать;
- повышение творческой активности.

А также то, что и было целью внедрения флешмоба в учебный процесс, – появление желания посещать и заниматься в университете физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Физическая культура и спорт в российском обществе: прошлое, настоящее, будущее / под общ. ред. М. А. Соломченко, И. В. Каинкова. Орел : Изд-во ОФ РАНХиГС, 2015.
2. Лубышева Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2014. № 3.
3. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов-на-Дону : Феникс, 2013.

### СИСТЕМА РАБОТЫ С НЕУСПЕВАЮЩИМИ (НА ПРИМЕРЕ МАТЕМАТИКИ)

*З. В. Недопекина<sup>1</sup>, И. С. Просвирина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Начальная образовательная школа № 60 (г. Астрахань)*

<sup>2</sup>*Астраханский государственный  
архитектурно-строительный университет*

*Математику уже затем учить надо,  
что она ум в порядок приводит.*

*М. В. Ломоносов*

Учащиеся любят то, что понимают и умеют делать, в чем добиваются успеха. Любому ученику, и даже нарушителю дисциплины, приятно получать хорошие оценки. Важно, чтобы с помощью одноклассников и учителей, он добивался первых успехов, чтобы он был замечен и отмечен и чтобы видел, что учитель рад его успехам или огорчен его неудачам [1]. Как же этого добиться? Как оказать помощь неуспевающему на уроке?

Прежде всего, необходимо выяснить факторы, условия и причины, оказывающие негативное влияние на успеваемость учеников, определить способы и формы их устранения, определить действительный уровень его знаний, после чего «возвратить» его на ту ступень обучения, где он будет соответствовать требованиям учебной программы [2]. Необходимо продумать и осуществлять индивидуальный подход к учащемуся. Вот об этом хотелось поговорить, поделиться опытом работы над этой проблемой.

Хотелось бы определить причины существующих пробелов в знаниях учащихся: выяснить, по какой причине ученик стал отставать. Почему так произошло? Причины могут быть следующие:

- домашние условия ученика для учебной работы;
- падение или отсутствие интереса к предмету;
- проблемы взаимоотношений с учителем, классным коллективом.

В первую очередь, необходимо выяснить, почему у ученика появились пропуски, не выполняются домашние задания, проявляются невнимания. Такими причинами могут быть [3]:

- пропуски по болезни. Для минимизации последствий данного фактора применяются контроль при помощи родителей над выполнением до-