

ставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Проведя анализ организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, мы выявили актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований:

- Высокая заболеваемость детей, главная причина которой – это гипокинезия;
- Диагностика физического развития и физической подготовленности дошкольников, разработки показателей эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности находятся в стадии обновления;
- Бездействие родителей в вопросах формирования физической культуры, отсутствие семейных традиций, направленных на физическое развитие и укрепление здоровья.

В качестве вывода важно сделать акцент на охрану жизни и укрепление здоровья дошкольников. Это остается приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Педагог ДОО обязан взаимодействовать с детьми-дошкольниками и их родителями и создавать условия для развития двигательной активности, общей физической культуры, укрепления здоровья, формирования умений и навыков активной жизнедеятельности.

Библиографический список

1. Бурухина Л.А. Взаимодействие дОО и семьи в вопросах физического развития дошкольников и формирования у них навыков здорового образа жизни / Бурухина Л.А., Бритвина О.Н., Третьякова Н.В. // Эксперимент и инновации в школе. – 2014. – Т. 6. – С. 8–11.
2. Галанов А. С. Игры для укрепления здоровья малышей. СТРЕКОЗА, 2012.-64с.

Бачурина А.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлены материалы, на основании которых можно сказать, что физкультурное образование школьников требует модернизации, внедрения новых видов с оздоровительной направленностью. Широкие оздоровительные возможности фитнеса позволяют реко-

мендовать внедрение этих технологий в программу физкультурного образования школьников.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физкультурное образование, здоровье, урок физической культуры, учебно-воспитательный процесс, программа по физической культуре.

Bachurina A. A.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article presents materials on the basis of which we can say that physical education students requires modernisation and introduction of new species with a Wellness focus. Wide Wellness opportunities fitness allow us to recommend the introduction of these technologies in the program of physical education students.

Keywords: fitness technology, physical education, health, physical education, educational process, the program on physical culture.

Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранению и воспроизводству человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала.

Физкультурно-образовательная деятельность существенным образом изменилась в связи с модернизацией образования, повышением качества, развитием гуманистической направленности целей, содержания, условий образования и воспитания личности. Всё это способствует переходу к инновационному типу учебно-воспитательного процесса и призвано содействовать разрешению накопившихся проблем и противоречий.

Особую тревогу вызывает противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий, и, соответственно, возрастанием умственных нагрузок на детей, начиная с самого раннего возраста, их успехами в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья, падением уровня двигательной активности, утратой ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, с другой стороны.

Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требую-

ций привлечения организаций и специалистов разных научных направлений, и, в первую очередь, образования, здравоохранения и физической культуры. Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста в последние годы претерпевает значительные изменения. Так, обновление физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной работы в школьных учреждениях связано с решением ряда актуальных для этой сферы проблем и одной из них является использование инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

Вместе с тем, в течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части школьников, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям физической культурой. Указанное актуализирует поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного физического развития детей и подростков, в частности, переход от сложившихся схем содержания и организации уроков физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важной научной задачей.

Урок является основной организационной формой физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности.

Внедрение третьего урока физической культуры было продиктовано разными соображениями. Во-первых - совершенствование содержания и методики проведения уроков физической культуры дошло до своего логического завершения и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным.

Во-вторых, учебная перегрузка школьников, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном уроке физической культуры (который и без того перегружен своими задачами) или только в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, занятия физическими упражнениями в группах продленного дня). Внедрение в учебный процесс третьего урока физической культуры потребовало специальной разработки его научно-методического и программного обеспечения.

В предлагаемой парадигме физического воспитания стандартные уроки физической культуры выполняют свою истинную функцию - образовательную. Цель третьего урока должна заключаться, прежде всего, в формировании навыков использования оздоровительной физической культуры и овладении учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной физкультурной деятельности по интересам.

Актуальность этой темы заключается также в противоречиях между:

- запросом общества в здоровом, гармонично развитом подрастающем поколении и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой детей и подростков;
- модернизацией физкультурного образования, введением дополнительного третьего урока физической культуры и отсутствием единства взглядов ученых и практиков на направленность его содержания (образовательную, спортизированную или оздоровительную), научного обоснования его программно-методического обеспечения;
- широкими возможностями фитнеса, его стратегической ролью в оздоровлении школьников и повышении уровня их физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры.

Все выше сказанное позволяет рекомендовать внедрение фитнеса, рассмотреть его как инновацию в области физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ - как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста в условиях модернизации.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей школьного возраста.

Библиографический список

1. Сайкина Е.Г Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Научный журнал. 2008 г. - №81
2. Сайкина Е.Г Концептуальные основы обновления физкультурного образования школьников с приоритетной оздоровительной направленностью// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Научный журнал. 2010 г. - №112.

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.

Белякова А.С.

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

ОЦЕНКА МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье ставится задача изучить морфотипологический статус легкоатлетов 10-13 лет, проанализированы соматотипы юных спортсменов, изучены морфологические показатели начинающих легкоатлетов с учетом типа телосложения.

Ключевые слова: соматотип, начинающие легкоатлеты, морфологические показатели.

Belyakova A. S.

Siberian state University
physical culture and sports, Omsk, Russia

ASSESSMENT MORPHOLITHOLOGIC STATUS OF YOUNG ATHLETES

Abstract. The article seeks to examine the status morpholithogenesis athletes 10-13 years, analyzed the somatotype of young athletes, we studied morphological indicators novice athletes given body type.

Keywords: somatotype, aspiring athletes, morphological indicators.

Учет индивидуально-типологических особенностей спортсменов уже на этапе начальной подготовки позволит создать предпосылки для осуществления точного прогноза развития спортивной карьеры, в значительной степени избежать длительных, но малоэффективных усилий тренера и спортсмена, сохранить уровень здоровья, оптимизировать сроки достижения высоких соревновательных результатов [1, с.229 – 233].

Задача данного этапа исследования. Изучить морфотипологический статус начинающих легкоатлетов. *Методы и организация исследования.* В исследовании приняли легкоатлеты 10-13 лет (19 девочек, 16 мальчиков). Оценка типа телосложения проведена по методике В. Т. Штефко и А. Д. Островского (1929) в модификации С. С. Дарской (1975) [3, с.45 – 53]. На основании полученных данных определены соматотипы спортсменов. Для оценки морфологических параметров были использованы показатели: масса тела, длина тела, ОГК на вдохе, ОГК на выдохе, экскур-