

водой, она играет важную роль в дистанции. Отнеситесь серьезно к этой практике, ее эффективность доказана, вы удивитесь, какой невероятной силой обладает ваша мысль [2,3].

Общие выводы:

1. Психологическая подготовка важна перед соревнованиями
2. Важно готовиться к соревнованиям не только физически, но и психологически.
3. Психологическая подготовка различается в зависимости от периодов.
4. Все проблемы, психологического характера, возможно решить с помощью конкретных методов самостоятельно и с помощью тренера, друзей.

Библиографический список:

1. *Актуальные* вопросы спортивного плавания: Сб. науч. трудов. Омск, 1985.
2. *Медико-биологические* аспекты подготовки пловцов. Режим доступа: URL: https://library.geotar.ru/doc/sibgufk_001-SCN0003/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html (дата обращения 23.03.2021). Текст: электронный.
3. *Методологические* проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. Москва, 1984.
4. *Общая* характеристика, особенности и классификация плавания. Режим доступа: URL: <https://colomeetsnata-lends7-les-skazka.edumsko.ru/folders/post/1682031> (дата обращения 23.03.2021). Текст: электронный.
5. *Спортивное* соревнование. Режим доступа: URL: http://sportwiki.to/Спортивное_соревнование (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
6. *Энциклопедический* словарь по психологии и педагогике. 2013.

УДК 373.3

Степанова А.А., Бараковских К.Н.

Stepanova A.A., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

Anastasia.martynova.20@gmail.com , dekanat-ffk@bk.ru

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ
ANALYSIS OF PROBLEMS OF ORGANIZATION OF A MODERN
LESSON IN PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы организации современного урока по физической культуре, представлены пути их решения и представлены аргументы необходимости внесения изменений в традиционные уроки по физической культуре.

Abstract. The article considers the problems of organizing a modern lesson in physical culture, presents the ways of their solution and presents the arguments for the need to make changes in traditional lessons in physical culture.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физические упражнения, учащиеся, современные знания, здоровьесбережение, фитнес.

Keywords: physical culture, physical education, physical exercises, students, modern knowledge, health preservation, fitness.

Физическая культура является обязательным предметом для изучения в школе и служит основной формой физического воспитания учащихся. Анализ научных исследований в области теории и методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и в том числе фитнеса показывает, что в течение последнего десятилетия существует такая проблема, как недовольство традиционными занятиями физической культуры в школе учащимися и в какой-то степени их родителями. Эта проблема проявляется в том, что у подростков пропадает интерес к занятиям и в какой-то ситуации в последствии занятий некоторыми физическими упражнениями может нарушаться работа опорно-двигательного аппарата и других систем в организме учащихся, а не обеспечивать обратный эффект – оздоровительный [3].

От качества урока зависит очень многое, поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. Так современные знания и опыт учителя играют важную роль, так как он несет большую ответственность перед учащимися и их родителями. Важную часть занимает постоянное совершенствование своих знаний учителем, так

как в настоящее время существует достаточно много новой актуальной информации по теме воспитания и обучения физическими качествами подростков. Многие школы уже начинают включать в школьную программу по физической культуре элементы фитнеса. Фитнес в свою очередь решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма исходя из актуальных и современных знаний в этой области [4].

Говоря о том, что в последние несколько лет неудовлетворенность от уроков по физической культуре преподаваемых по старой системе методики обучения многих упражнений становится выше и в какой-то степени может нанести вред здоровью учащихся, приведем ряд доказывающих это примеров.

Ориентируясь на морфофизиологические особенности формирования подросткового организма, разрабатывается и применяется определенная система физических упражнений, подходящих для учащихся определенных возрастов. Но показатели роста и развития детей одного возраста могут быть разными, поэтому единая существующая система обучения детей двигательным действиям обучающихся в одном классе не совсем оправдана.

С 1 класса начальной школы все уроки физической культуры начинаются с разминочного бега, с бега на время для сдачи нормативов и т.п. В период подросткового развития, для которого характерен пубертатный ростовой скачек размеров тела, для одного мальчика в 15 лет нагрузка от бега будет нести пользу, так как его организм своевременно и правильно сформировался, а для другого его одноклассника принесет больше вреда, так как из-за несвоевременного развития костных структур его мышцы и кости во время бега, беговых и прыжковых упражнений, будут брать на себя неправильно распределенную нагрузку, что в последствии может вылиться в боли в суставах, позвоночнике [1].

Согласно различным данным статистики нарушение осанки в том или ином виде наблюдается у 28% детей в возрасте 7-9 лет, у 36% детей 10-14 лет, а в возрасте 15-17 лет – уже более чем у 41%. Если представить, что в 9 классе учится 30 человек, то из них примерно у 10-13 детей будет данная проблема. Представим такую ситуацию, что у всех 30 человек будет разрешение на физическую нагрузку, несмотря на их отличие в здоровье, и тогда всем ученикам

дадут одинаковое задание: 30 прыжков на одной ноге и 30 прыжков на другой ноге. Большая половина детей сделают прыжки с одинаковой нагрузкой на все суставы, так как у них не выявлено проблем с осанкой, а вот у остальной части учащихся нагрузка будет неравномерной вследствие приобретенного дисбаланса мышц, что спровоцировало неправильное положение позвоночника и в этом случае приведенные прыжки будут нести для их тела не оздоровительный характер. К тому же учитель не сможет проследить за техникой выполнения каждого конкретного ученика в этом упражнении, потому что выполнение возможно только всеми учащимися одновременно или по группам, индивидуальная работа с ребенком не предусмотрена по времени, отведенного на урок.

Существует около 5 разных типов осанки, при которых техника выполнения одного и того же упражнения будет разной. Стоит вспомнить сдачу норматива в школе на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа) на нужное количество раз за 30 секунд или 1 минуту времени. Чтобы выполнить на наивысшую оценку стоит делать упражнение относительно в быстром темпе, что в свою очередь приводит к тому, что учащийся может легко потерять контроль над техникой выполнения, так как в первую очередь ему нужно сдать норматив, а не сделать упражнение «идеально» правильно. Так, один учащийся всю нагрузку с мышц пресса может перевести на поясницу, если его спина будет плоско-вогнутая. Другой учащийся будет вынужден прибегнуть к ударениям об пол грудным отделом позвоночника, если его тип осанки будет иметь «круглую» спину. Также по нормам техники руки должны быть зафиксированы за головой в замке, анализируя выполнения учащимися этого упражнения на уроках физической культуры без исключения все ученики не доводят голову обратно медленно до коврика, им приходится делать резкое движение на подъеме, чтобы помочь себе быстрее встать и коснуться локтями колен, что провоцирует напряжение в шейном отделе позвоночника. Мышцы пресса будут правильно включаться и эффективно работать только во время медленного и подконтрольного выполнения вместе с правильным дыханием [2].

Прыжки на скакалке. Такой вид упражнения будет нагляднее рассмотреть на влиянии здоровья девочек. При дисфункции тазовых

органов, в том числе проблем с мышцами тазового дна, чрезмерные прыжковые упражнения будут носить усугубляющий характер. Также существует сдача нормативов по количеству сделанных прыжков на скакалке за 1 минуту времени. Малые прыжковые нагрузки полезны и в них нет никакого вреда, но если смотреть на план урока, то перед сдачей норматива по прыжкам на скакалке, обязательно нужно сделать разминочную часть, которая обычно включает в себя бег, некоторые беговые и прыжковые упражнения и непосредственно каждому учащемуся дается время на пробные прыжки перед главной сдачей. Что указывает на то, что с большой вероятностью похожая нагрузка будет нести отрицательные последствия на детский организм, особенно женский.

Пример, указывающий на важность знания правильного анатомического движения в суставах. Всем известное разминочное упражнение, применяемое на каждом уроке на физической культуре – круговое движение в коленных суставах. Если обратиться к учебнику по анатомии, то можно узнать, что функция коленных суставов заключается только в сгибании и разгибании, то есть используемое упражнение в качестве разминки колен является безрезультативным [1].

Перечисленные выше примеры могут наглядно показать из-за чего может проявляться неудовлетворенность в традиционных занятиях по физической культуре. При решении данной проблемы, в настоящее время, владея современными знаниями, крайне важно вводить на уроках упражнения из разных направлений фитнеса. Прыжки или бег можно заменить на различные аэробные шаги и т.п. Конечно, если задуматься, то во внеурочное время дети могут продолжить в том же объеме совершать всё вышеперечисленное, но такой школьный предмет как физическая культура должен учить детей переносить на повседневную деятельность правильное движение в мышцах и суставах. В первую очередь эта задача учителя по физической культуре.

Таким образом можно сделать вывод, что данная проблема актуальна в современном мире и требует достаточно быстрого решения, так как из-за научно-технического прогресса и наглядного ухудшения здоровья подростков, выраженного в чрезмерном сидении и неправильном движении, крайне важно применять современные знания

для помощи в профилактике данных последствий путем обучения правильным двигательным действиям и физическому воспитанию школьников.

Библиографический список:

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – Режим доступа: [http://uss.dvfu.ru/...](http://uss.dvfu.ru/) Текст: электронный.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. 87 с. Текст: непосредственный.
3. Панфилов О.П. Особенности использования оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе / О.П. панфилов, В.В. Борисова, А.В. Титова, Т.А. Шестакова. Текст: непосредственный // Известия ТулГУ. 2014. С.76-81.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 144 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1

Супрунова Т.А., Бараковских К.Н.

Suprunova T.A., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

Suprunova199987@gmail.com, dekanat-ffk@bk.ru

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**INFLUENCE OF DANCE AEROBICS ON THE PHYSICAL AND
PSYCHOEMOTIONAL STATE OF THE STUDENTS**

Аннотация. В статье рассматривается танцевальная аэробика, ее влияние на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Описаны особенности занятий танцевальной аэробикой и противопоказания к ним.