

<https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>

3. ОБЗОР RUNKEEPER – ЕГО ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ

<http://fitneschasy.ru/obzor-runkeeper-ego-glavnyie-sovetyi-i-hitrosti/>

4. Лучшие приложения для бега 2017

<https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

5. Runkeeper

<https://en.wikipedia.org/wiki/Runkeeper>

6. 15 лучших фитнес-приложений для iPhone

<https://www.vecherka.ee/750724/15-luchshix-fitness-prilozhenii-dlya-iphone>

7. Йога для начинающих: Youtube-тренировки и приложения

<http://zozhnik.ru/kak-zanimatsya-jogoj-samostoyatelno/>

8. Тренируйся вместе со звездами в приложении Nike Training Club

<https://bodymaster.ru/reviews/trenirujsya-vmeste-so-zvezdami-sporta-v-prilozhenii-nike-training-club-workouts-and-fitness-plans>

9. Топ лучших бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>

Демидович Д. С., Бараковских К. Н.

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

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Аннотация. В данной статье рассматриваются отличительные черты детского фитнеса, его особенности, методики проведения занятий и аспекты влияния данного направления на физическое и умственное развитие ребёнка.

Ключевые слова: фитнес, детский фитнес, дошкольный возраст, инновационные программы, технологии.

В современности фитнес является одним из самых популярных и доступных средств физического воспитания. Не смотря на это, точного определения понятия нет. Слово “фитнес” образуется от английского словосочетания “to be fit”, что переводиться как “быть в форме”. Швец С. В. определяет фитнес как двигательную активность, базирующуюся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на дости-

жение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья [1].

Большое внимание уделяется развитию относительно новой отрасли – детскому фитнесу. Разработанные программы для детей активно используются не только в фитнес-клубах, но и в учреждениях дошкольного, школьного и дополнительного образования. Необходимо понимать, какие особенности имеет данное направление.

Ведущими задачами детского фитнеса является приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование основных двигательных навыков, обеспечение полноценного развития, удовлетворение потребности детей в физической активности. К отличительным чертам детских фитнес-программ от традиционных можно отнести [2,3,4]:

- инновационность (новые средства, методики и формы проведения занятий, использование современного оборудования);
- построение занятия и подбор упражнений с учётом естественного возрастного развития организма;
- доступность занятий для любого контингента;
- построение занятия на основе определённого сюжета, с элементами игры;
- интегративность (использование средств и методик из различных видов спорта, а также иных технологий физического воспитания и оздоровления);
- занятия проводят специалисты, имеющие соответствующее образование;
- занятия направлены не только на развитие двигательных навыков, но и творческого мышления, эмоционального самовыражения;
- возможность профилактики заболеваний и оздоровление;
- эстетическая целесообразность (использование музыкального сопровождения, элементов танца и хореографии);
- разнообразие форм и методов ведения занятия;
- возможность приобщения родителей к тренировочному процессу;
- осуществление педагогического и врачебного контроля;
- получение чувства удовлетворённости после занятий;
- положительный эмоциональный и психоэмоциональный фон, появляющийся из-за высокого уровня вовлечённости тренера-преподавателя в процесс.

Дошкольный возраст характеризуется высокими темпами как физического, так и психического развития. Многие научные деятели, такие как

Джон Локк, П. Ф. Лесгафт утверждают, что взаимодействие этих составляющих обеспечивает гармоничное развитие ребёнка [5].

Во время проведения занятий по детскому фитнесу используется множество инновационных программ и технологий, которые адаптированы под растущий организм ребёнка и способствуют его физическому и умственному совершенствованию.

Классическая аэробика предполагает использование различных шагов и танцевальных движений, которые выполняются под ритмичную музыку. Такой вид занятий улучшает аэробные возможности организма, тренирует координацию.

Са-Фи-Дансе – это танцевально-игровая гимнастика, включающая в себя иглопластику, моторную гимнастику, игровой массаж, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия.

На занятиях лого-аэробикой одновременно с выполнением упражнений произносятся различные звуки, что позволяет развить не только координацию движений, но и речь ребёнка.

Фитбол-гимнастика тренирует чувство равновесия, формирует мышечный корсет, правильную осанку, развивает фантазию и двигательное творчество.

Активно используются всевозможные детско-родительские программы, которые развивают не только ребёнка, но и учат родителей грамотно организовывать двигательную деятельность малыша.

Таким образом, инновационные программы по детскому фитнесу направлены не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование нравственных установок, эстетических норм, целенаправленности и осознанности своей деятельности. Всё это осуществляется путём методики комплексного подхода в обучении и в дальнейшем благоприятно сказывается на всестороннем развитии личности занимающегося.

Библиографический список

1. Швец, С.В. Фитнес – вызов нового времени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012 – №5. – С. 9-14.
2. Шестакова, Т.А., Панфилов, О.П., Борисова В.В. Эффективность применения фитнес-игротренинга в двигательной подготовке младших школьников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016 – С. 76-81.
3. Патрушев, С.О., Днепров, С.А. Детский фитнес в физическом и социальном воспитании детей первого и второго детства // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 6. – С. 41-48.

4. Левченкова, Т.В. Современная трактовка понятия детский фитнес // Наука, фитнес, рекреация – 2015. – С. 30-34.

5. Захарук, Н.С. Детский фитнес – как инновационная технология формирования физического и психологического здоровья детей // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы – Барановичи: РИО БарГУ, 2012. – С. 255-260.

Демина А.Ю.

МАОУ СОШ№1

г. Верхняя Пышма, Свердловская область, Россия

ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ - ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрена важная роль не только физической культуры в сохранении и укреплении здоровья обучающихся в системе образования подрастающего поколения, но и просветительская работа в форме посещения спортивных состязаний в г. Верхняя Пышма .

Ключевые слова: обучающиеся, здоровье, здоровьесберегающие технологии.

ФГОС (федеральный государственный образовательный стандарт общего образования) второго поколения ставит приоритетной задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся и «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни»[3].

В Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, являясь методологической основой разработки и реализации ФГОС, определен современный воспитательный идеал, «гарантирующий охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся »[1].

Здоровье – это совокупность составляющих: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «здоровье, настроение тесно связаны между собой, взаимозависимы»[2], поэтому коллективные занятия физической культурой, вырабатывают у детей хорошую привычку к активной двигательной деятельности.

Для детей здоровьесберегающей средой может стать школа, которая взаимодействует с другими социальными объектами, культивирующими здоровый образ жизни. А педагог должен знать, как сохранить здоровье обуча-