

себя в нескольких направлениях до тех пор, пока он не найдет комфортный для себя ритм и стиль. Это могут быть не только дорогостоящие походы в фитнес-зал или тренажёрный зал, но и самостоятельные занятия в домашних условиях. Есть множество видов физических упражнений, в которых не нужен никакой инвентарь, разве что коврик для большего удобства. Также можно просто ввести в свой обычный распорядок дня пешие прогулки или бег.

Самостоятельные занятия спортом это не только прекрасный способ поднять свои физические качества, уровень здоровья и энергичности, но и замечательный способ уйти от рутины, компьютера или телевизора, также он поможет найти студенту новые знакомства.

Студенты на всем земном шаре должны больше уделять времени самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, ведь от этого зависит их здоровье, красота, бодрость и уверенность в себе. В дальнейшем все это может положительно сказаться на их профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Баранчукова Г.Л. Современная школа, нездоровье детей и вечный вопрос «Что делать?» // Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы второй Всеросс. науч.-практич. конф. — Липецк, 1999. — С. 16-18.
2. Самохин В. И. Мониторинг здоровья студентов СГГА // Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2014. X Междунар. науч. конгр. : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность» : сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 8-18 апреля 2014 г.). - Новосибирск: СГГА, 2014. Т. 2. - С. 165-170.
3. В.А. Мищенко / cyberleninka [Электронный ресурс] «//Вестник Югорского государственного университета»: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-u-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulture-v-vuze>

Селютина А.А., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические трудности с современными детьми младшего школьного возраста у педагогов на уроке физической культуры. Представлена их характеристика и варианты того, как избежать таких трудностей или минимизировать их влияние на ход урока.

Ключевые слова: педагог, педагогические трудности, младшие школьники, урок физической культуры.

Урок физической культуры – немаловажный компонент современного российского школьного образования, позволяющий развить как физические, так и умственные качества ребенка, начиная с первого класса, и берет на себя ответственность за одну из самых необходимых составляющих в нем – это его физическое развитие и здоровье. Грамотное развитие таких физических качеств, как ловкость, сила, быстрота, гибкость задает в ребенке гармоничное начало. Ведь здоровый ребенок – счастливый ребенок, и не только он, но и его родители [5].

Если ориентироваться на теорию поколений по Штраусу, то с 2000 года началось поколение Z, или, так называемых, «Зумеров» - это поколение детей, которые, по сравнению с предыдущими поколениями, в совершенстве владеют компьютерными технологиями. Эти дети уже с первых лет или даже месяцев жизни умеют обращаться с техникой, родители учат детей нажимать в планшете на базовые кнопки, чтобы появился на экране гаджета их любимый мультик. «Зумеры» уже с младших лет умеют пользоваться телефонами, активно пользуются социальными сетями и приложениями. У таких детей определенно есть зависимость от интернета, что и говорит сам Штраус.

Если говорить о здоровье, то у детей «Зумеров» количество заболеваний больше, чем, например, у прошлых поколений, родившихся в 90-е годы. Их болезни похожи на болезни офисных клерков, у которых сидячий образ жизни: стремительное ухудшение зрения, нарушение в осанке, ослабленные мышцы спины, ног и, на самом деле, всего тела, понижение иммунитета, повышенное чувство усталости и т.д. Даже Министерство Российской Федерации в своей статистике показывает, что с 2017 года ежегодно рождаются 30 миллионов детей с заболеваниями, что гораздо больше по сравнению с 90-ми годами в несколько раз [3].

Говоря процессе обучения, стоит обязательно отметить, что данные болезни сказываются на характере и настроении ребенка, а также на дальнейшее формирование постоянного поведения (в частности характера). Эти болезни развивают в ребенке: повышенную нервозность, хроническое подавленное состояние или же, наоборот, перевозбудимость, агрессию и избалованность, которая в дальнейшем будет отражаться на общей дисциплине детей во время урока физической культуры [1].

Итак, если рассматривать педагогические трудности через призму возникновения нового поколения, то мы видим, что педагогу по физической культуре не только придется менять программу по своему

предмету в более реабилитационную сторону, но и бороться с негативными чертами характера детей, указанных выше. Конечно, такие дети не все, но все же рассмотрим способы работы с чертами характера, присущие «Зумерам»:

1. Повышенная нервозность. Отражается в нетерпении, что не позволит ребенку усвоить материал качественно, у него всегда есть претензии к тому, чему учит педагог, не терпит того, что ему не нравится. Может выражаться в грубом общении с преподавателем, так и нежелании заниматься.

В данном случае рекомендуется вовлечь ребенка в активную игровую деятельность на уроке физической культуры, чтобы снять уровень напряжения. Если ребенку не нравятся условия игры, например, то поговорить с ребенком лично и предложить ему условия, на которые он согласится. Если это командная игра, то постараться, чтобы данная адаптация условий не сильно меняла правила и ход игры. Беседа с родителями, если это происходит постоянно, на каждом занятии физической культурой.

2. Подавленное состояние. Такое состояние может быть ситуативным, либо же перерасти в хроническое, что ведет к депрессии (часто встречается, например, в подростковом возрасте). Такие дети очень вялые, воспринимают теоретическую часть без энтузиазма, воспроизводят на практике (например, технику упражнения) не стараясь показать идеальную, эталонную технику, проявляют безразличие.

Для предотвращения данного состояния следует узнать причину подавленности, постараться ее решить с привлечением родителей. Вовлечь ребенка в коллектив, чтобы он общался и делился своими чувствами и мыслями. Например, вовлечь в ту же командную игру. Как вариант, посредством выполнения упражнений, хвалить (если упражнение выполняется качественно) и подбадривать ребенка.

3. перевозбудимость. Состояние, схожее по характеристике с повышенной нервозностью. Здесь рекомендуется дать ребенку возможность «выплеснуть» всю свою энергию в игре или выполнении задания.

4. Агрессия. Довольно проблемное состояние у ребенка. Может провоцировать конфликты с педагогом, а также с членами команды или просто одноклассниками. На любое предложение или просьбу со стороны педагога может среагировать неадекватно. В таком случае, как и в случае с перевозбудимостью, дать возможность ученику «выплеснуть» негативные эмоции в правильно организованной игровой деятельности.

5. Избалованность. Ведет к упрямству, то есть к настойчивому нежеланию выполнять задание или же вообще заниматься на уроке. Часто от ребенка в такой ситуации мы можем слышать фразу «Я не хочу!».

Самое лучшее, что может сделать педагог по физической культуре в этом случае - поговорить с родителями ученика. Особенно, если это происходит на постоянной основе. Как в случае с повышенной нервозностью, предлагать условия индивидуально – не целесообразно, так как здесь ребенку просто не дают того, чего он хочет, а не находится в состоянии стресса.

Это и есть отличительные черты характера младших школьников нового поколения. Но не стоит винить во всем только компьютерные технологии, стоит обратить внимание и на подход к физическому воспитанию ребенка родителями. В этом есть свои особенности. Есть родители, которые на волне популярности фитнеса берут своего ребенка в фитнес-центр и отдают в детский клуб, где с ним занимаются физической активностью специализированные тренеры. А есть родители, которые предпочтут научить ребенка пользоваться устройством, чтобы тот «не мешал и сидел тихо», нежели отдать в секцию или тот же фитнес-центр под присмотром инструкторов, в дополнение к нагрузке на уроках физической культуры. У таких типов родителей чаще всего и встречаются дети с чертами характера, описанными выше. Поэтому педагогу по физической культуре рекомендуется проводить профилактические лекции, например, в рамках родительских собраний и не только.

Если не рассматривать конкретные черты характера детей, то в качестве общих рекомендаций для педагога по физической культуре на уроках у младших школьников можно предложить:

1. Быть лояльным только при необходимости, а не когда этого хочет ребенок;
2. Не допускать использование мобильных гаджетов у детей. Это нужно, чтобы дети, во-первых, сосредоточились на ходе урока, а во-вторых, не теряли интерес к уроку. Если вдруг ребенок возьмет на уроке телефон – его внимание и интерес к занятию потеряны. Также ребенок отдыхает хотя бы 40 минут от устройств и не провоцирует всплеск одной из вышеперечисленной черты характера;
3. Проводить беседы с родителями, не пренебрегать общением с ними;
4. Понимать проблемы детей. То, что Вам покажется несерьезным, у ребенка может вызывать стресс и подавленное состояние [2];
5. Включать в программу по физической культуре элементы с акцентом на упражнения для укрепления мышц спины и ног. Также рекомендуются упражнения для пальцев рук на моторику и интенсивная профилактика плоскостопия [4].

Библиографический список

1. Бабушкин, Е. Г. Психология физической культуры. – Спорт, – 2016 г. – 1060 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Общаться с ребенком. Как?: АСТ, Астрель, Харвест. – Москва. – 2008. – 214 с.
3. Статистический сборник за 2017 год [Электронный ресурс] / Министерство здравоохранения РФ. Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2017-god>
4. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Сфера, – 2018. – 224 с.
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры. – АCADEMIA, – 2012 г. – 480 с.

Смирнов И.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВИЧНОГО ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация. Данная статья раскрывает необходимость применения фитнес-тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса в фитнес-клубе. Фитнес-тестирование поможет определить уровень выносливости, гибкости и силы. Данные тесты достаточно быстро и главное точно определяют уровень физической подготовки. Это в свою очередь позволяет составить безопасную и максимально эффективную программу тренировок, а также объективно оценивать результаты занятий в динамике.

Ключевые слова: фитнес, тестирование, педагогика, тренировочный процесс.

Фитнес-тестирование представляет собой комплекс процедур, с помощью которых определяют уровень мышечной силы, выносливости, гибкости и композицию тела. Это первое, что должны предложить пройти, как только приобретают абонемент в фитнес-клуб.

Фитнес-тестирование проводят, чтобы вычислить допустимый уровень нагрузки и составить программу эффективных и безопасных тренировок. Вся процедура состоит из нескольких этапов:

1. Консультация. Здесь можно задать вопросы о частоте и интенсивности нагрузок, рассказать о жалобах и проблемах со здоровьем и определиться с тем, каких целей хотят достичь, посещая зал. В процессе специалист делает антропометрические замеры: рост, вес, объёмы тела и даёт рекомендации, которые желательно применять на тренировках.