

современном мире организаций данной отрасли становится все больше, благодаря чему у специалистов этой сферы растет выбор мест трудоустройства. Поэтому руководителям таких организаций не следует пренебрегать знаниями о верном и эффективном мотивировании персонала.

Библиографический список

1. *Вавилов, В.* Основы менеджмента в фитнес-индустрии / Вавилов В. Киев: Саммит-книга, 2015. 248 с. Текст: непосредственный.
2. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. Спб.: Питер, 2008. 512 с. Текст: непосредственный.
3. *Литвинюк, А.А.* Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика: учеб. пособие для вузов / С. Ж. Гончарова, В. В. Данилочкина. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 398 с. Текст: непосредственный.

Мелехин Н. А., Бараковских К. Н.

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

РОЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Рассматривается влияние детского фитнеса на укрепление и повышение здоровья школьников и необходимость внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс школьников.

Ключевые слова: Фитнес-технологии, детский фитнес, школьники и подростки.

На сегодняшний день дети проводят очень большое количество времени в сидячем положении и большинство своих дел выполняют, сидя за столами. Из-за чего у детей отсутствует необходимая нагрузка на

различные группы мышц. В связи с чем появляются такие проблемы, как плоскостопие, искривление позвоночника, не развиваются должным образом основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей и имеет большую актуальность. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет благоприятно сказываться на укреплении здоровья детей школьного возраста.

Актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому и возникает проблема выявления роли использования и внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность и актуальность стремительно растёт как за рубежом, так и в нашей стране. Занятия фитнесом представляет большой интерес не только для специалистов по физической культуре, но и для самих обучающихся, даже несмотря на то, что пока ещё не имеет достаточно строгого научного обоснования. Чтобы более глубоко разобраться в данной теме, рассмотрим, что такое фитнес-технологии, какую роль они играют в образовательном процессе школьников и что об этом думают специалисты.

Прежде всего, фитнес-технологии — это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и

поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры [1]. Фитнес-технологии достаточно часто используют в образовательных учреждениях на уроках физкультуры различной направленности: легкоатлетической, гимнастической, игровой; способствуют диверсификации средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока.

Фитнес-технологии играют очень важную роль в образовательном процессе школьников. Данное направление на занятиях физической культурой позитивно влияет на организм каждого ребёнка. Также следует отметить, что роль фитнес-технологий заключается в укреплении мышц, развитии ловкости и выносливости, улучшении координации движений, повышении концентрации внимания и усидчивости, улучшении успеваемости, росте уверенности в себе и общем улучшении психического состояния [2].

Важно отметить, что фитнес-технологии могут дать необходимый положительный эффект только в том случае, если правильно внести их в программы. Главная роль, которая позволяет добиться результатов у детей в школах принадлежит научно-обоснованным фитнес-программам и их использованию.

Для достижения положительного эффекта, все фитнес-программы необходимо строить на научной основе: они должны быть разработаны на основе алгоритма и требований к их составлению, соответствовать принципам детского фитнеса.

В научных трудах многих авторов и экспертов показана значимость двигательной активности учащихся, которая необходима каждому ребенку. Специалисты в данной области много рассуждают на тему фитнес-технологий в современном мире. С. Е. Гавриловна в своей книге говорит о том, что интерес к фитнесу и разновидностям его

направлений не случаен. Школьникам предоставляются большие возможности заниматься фитнесом в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, которые независимо от пола, возраста, состояния здоровья знакомятся с основами фитнес - технологий [3].

По мнению других специалистов - Барчукова И. С. и Нестерова А. А., достижение каких-либо результатов в развитии ребёнка имеют определённые трудности, но, можно сказать, что в наше время есть хорошие и реальные педагогические пути решения данных проблем - это использование фитнес-технологий в образовательных учреждениях и освоение инновационных технологий оздоровительно-физкультурной активности, которые отвечают интересам и подробностям школьников.

Фитнес-технологии не только удовлетворяют потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности, но и охватывает различные формы двигательной активности, за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Такие технологии обеспечивают повышение двигательной и общей культуры обучающихся, расширяя их кругозор.

Светлана Данилова, автор статьи «Фитнес вместо физкультуры», говорит не только о положительных моментах внедрения фитнеса в школьные занятия физической культурой, но и об отрицательных. В качестве преимуществ Данилова выделяет: безопасность фитнеса; разнообразие направлений фитнеса; модную и современную позицию фитнеса среди других видов двигательной активности; отсутствие необходимости в дополнительных специалистах, так как фитнес уроки могут проводить учителя физической культуры; возможность

проведения фитнес уроков в различных помещениях школы. Негативным же моментом, по мнению автора, является дороговизна введения фитнеса в школы, что связано с подготовкой инструкторов и закупкой необходимого инвентаря [4].

Однако, несмотря на это, в настоящее время, образовательные учреждения начинают все шире обращаться к идее внедрения фитнес-технологий в учебные процессы.

Мы согласны, с мнением экспертов и специалистов в данной области. Следовательно, детский фитнес на сегодняшний день является очень эффективной альтернативой простым занятиям физической культурой, которая доступна абсолютно каждому. Благодаря обширным видам фитнеса, для каждого ребёнка можно подобрать индивидуальную систему тренировок для достижения хорошего физического состояния, поддержания иммунитета, укрепления здоровья и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Проведенный анализ научно-методической литературы, позволил убедиться в необходимости внедрения фитнес-технологий и программ в физкультурное образование школьников. Разработка новых фитнес-технологий включает эффективность в области оздоровительной физической культуры, что позволяет использовать их с определённой целью в образовательных учреждениях.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод, что фитнес-технологии необходимо грамотно внедрять в систему образования школьников и на сегодняшний день это является одной из основных и актуальных задач усовершенствования школьных программ, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

Библиографический список

1. Романов, В. А. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // В. А. Романов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. С. 245–253.
2. Сулейманова, Н. Зачем школьникам нужен детский фитнес. URL: https://medaboutme.ru/articles/zachem_shkolnikam_nuzhen_detskiy_fitnes/ Текст: электронный.
3. Сайкина, Е. Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. 297с. Текст: непосредственный.
4. Данилова, С. Фитнес вместо физкультуры / С. Данилова. Текст: непосредственный // Комсомольская правда. 2009. №7. С. 5.

Миронова С.П., Кабалина М.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

marinekabalina@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Наше здоровье на любом этапе жизни постоянно оценивается для того, чтобы люди имели представление о том, как они развиваются, какой деятельностью способны заниматься. Оценивается не только физическое и психическое здоровье, но также и психологическое, нравственное, репродуктивное, соматическое.

Ключевые слова: здоровье, методы оценки показателей здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность.