

Использованная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
2. Игры и развлечения на воде: учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.Ю. Давыдов, О.Ю. Савельева, Н.М. Лапина; Сочинский гос. ун-т. – Сочи: [б.и.], 2012. – 100 с.
3. Карпов, В.Ю. Игровой метод обучения плаванию детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки / В.Ю. Карпов, И.В. Зворыкин, В.А. Ляшенко // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по материалам Международ. науч. - практ. конф. – М.: ООО "АР-Консалт", 2015. – С. 106-109.
4. Люсеро, Б. Плавание 100 лучших упражнений/ Блайт Люсеро ; [пер. с англ Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011, – 280 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов. вузов / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.И. Кодатенко

Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: kodatenkonatasha@gmail.com

Актуальность. В настоящее время здоровый образ жизни является важной составляющей в сохранении здоровья и поддержании физической формы. Укрепление здоровья подростков является одной из главных задач государства, т.к. от подрастающего поколения зависит обороноспособность, трудовой потенциал и воспроизводство населения страны [1]. К сожалению, многие молодые люди ведут пагубный образ жизни и возникает потребность в современных технологиях воспитания физической культуре.

Цель исследования – изучить современные фитнес-технологии и варианты их внедрения для обучающихся в учреждениях общего среднего образования.

Материалы и методы. Фитнес – это вид физических нагрузок, при котором повышается общий тонус мышц и улучшается самочувствие.

Я считаю, что внедрение фитнес-технологий в занятия физической культуры является наиболее выигрышным, т.к. данный способ приобщает подростков к здоровому образу жизни за счет музыкального сопровождения, современных тренажеров и прочего оборудования. Занятия фитнесом являются доступными и определяется это, прежде всего, тем, что можно выполнять простые, но эффективные упражнения без какого-либо дорогостоящего оборудования.

Упражнения без использования инвентаря:

1. Планка – задействует около 90% мышц тела;
 2. Выпады – универсальное упражнение для ног, бедер, ягодиц;
 3. Приседание – физическое упражнение, повышающее силу и выносливость организма;
 4. Отжимания – базовое упражнения для мышц рук;
 5. Скручивания на полу – предназначены для тренировки мышц пресса.
- На занятиях фитнесом необходима динамичная музыка, т.к:
1. Она задает ритм, эмоциональный настрой;
 2. Отвлекает мозг человека от мышечной усталости;
 3. Поднимает настроение;
 4. Увеличивает скорость реакции.

Музыкальное сопровождение должно быть мотивирующим, ритмичным. Чаще всего для занятий фитнесом выбирают рок, т.к именно этот жанр музыки заряжает нас энергией.

Результаты и их обсуждение. Фитнес-технологии – это один из способов заинтересовать и приобщить молодое поколение к занятиям физкультурой, улучшить уровень физической подготовки, а также повысить показатель здоровья. Все это возможно при правильном внедрении фитнеса в программы обучения.

Заключение. Таким образом, фитнес является доступным и высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, ведь любой желающий может выполнять упражнения без какого-либо инвентаря.

Использованная литература

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70–72. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/> (дата обращения: 17.10.2019).

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Ю. Крестьянинова, В.И. Лифанов

Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: auta@bk.ru

Актуальность. Формирование коммуникативных компетенций начинается в дошкольном детстве. В дальнейшем они являются ведущими в структуре социальных компетенций. «Оцифровывание пространства», способно лишить ребенка возможности сформировать эмоциональную отзывчивость, способность к эмпатии, способность к совместной деятельности, инициативность, толерантность к мнению и поведению других.

Цель настоящего исследования: оценить коммуникативные способности у детей младшего школьного возраста для использования в дальнейшем совершенствовании программ физического воспитания.

Материалы и методы. Было обследовано 28 детей в возрасте 7–8 лет (16 девочек и 12 мальчиков), обучающихся во 2 классе ГУО «СШ № 19, г. Орши» на предмет коммуникативной успешности. Диагностика проведена в начале учебного года.

Для оценки сформированности коммуникативных способностей использовали методику, предложенную Н.В. Финогеновой, Д.В. Решетовым [1].

Результаты и обсуждение. Результаты тестов, определяющих коммуникативную успешность в младшем школьном возрасте, представлены в таблице 1.

Как видно из представленных в таблице результатов, большинство детей в тесте, отражающем особенности понимания состояния сверстников выбрали эмоционально комфортные ситуации, изображающие игры со сверстниками.

Большинство детей недостаточно понимают уровень требований, предъявляемых им взрослыми.

В тестах «Картинки» дети просто описывают изображенные ситуации и редко предлагают план выхода из них.