

феномена обусловлено осознанием того, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Культура здоровья включается в структуру личности и является важной частью культуры личности в целом. Культура здоровья оказывает влияние на личностное развитие человека.

Из этого следует, что процесс сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста будет эффективнее при формировании у них здорового образа жизни в школе и за её пределами на основе ценностно-мотивационных установок на здоровье как ценность современного человека. При этом правильное и осознанное отношение школьника к своему здоровью становится показателем общей культуры его личности.

Литература

1. Бахтин Ю. К. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / Ю. К. Бахтин, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина // Молодой ученый. – 2012. – № 4. – С. 445–447.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – С. 7–10.
3. Николаев Ю. М. Теория физической культуры : становление и развитие культуuroлогического подхода / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3–8.
4. Рябущенко И. А. Формирование культуры здоровья у старших школьников. Программа воспитательной работы / И. А. Рябущенко // Из опыта работы. – 2013 г. – № 9 (21). – С. 1–10.
5. Сергеева А. И. Формирование физической культуры личности будущего педагога / А. И. Сергеева // Молодой ученый. – 2014. – № 21. – С. 684–687.

*Власенко Н.Э.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретико-методологических
основ физической культуры. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»
(г. Минск, Республика Беларусь)*

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство учреждений образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Признавая целесообразность традиционной системы физического воспитания в дошкольных учреждениях, следует отметить, что содержание программ дошкольного образования в области физической культуры во многом отстает от требований сегодняшнего

дня. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствованию физического воспитания и оздоровления детей с учетом интересов и склонностей воспитанников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу [1]. Применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений, понятие *«детский фитнес»* означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [2]. Спектр фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Многолетний опыт работы в дошкольном учреждении позволил нам определить и обосновать основные средства детского фитнеса, комплексное использование которых создает благоприятные условия для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в физическом воспитании детей.

Средства детского фитнеса объединены нами в три основные группы: гимнастические упражнения, упражнения со специальным спортивным оборудованием, упражнения на тренажерах [2].

Группа гимнастических упражнений включает: элементы аэробики, элементы спортивной и художественной гимнастики, фитбол-гимнастику.

Из огромного разнообразия направлений аэробики в работе с дошкольниками используются лишь некоторые ее элементы (классическая, танцевальная, силовая, степ-аэробика и др.), представляющие собой комплексы физических упражнений, выполняемых под музыку. Основные задачи таких комплексов на занятиях по фитнесу – создание положительного эмоционального фона, подготовка систем и функций детского организма к предстоящей физической нагрузке и постепенное его вовлечение в деятельное состояние.

Элементы спортивной гимнастики и акробатики на занятиях по фитнесу включают в себя упражнения спортивной направленности, доступные детям. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения с предметами (мячи, обручи, ленты, скакалки и др.). Отличительной особенностью этих упражнений является эмоциональная выразительность, связь с музыкой и элементами танца, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию дошкольников, пробуждает в них стремление к движениям, которые приносят удовольствие.

Фитбол-гимнастика на занятиях по фитнесу состоит из разнообразных имитационно-игровых упражнений, а также подвижных игр с фитболами. Гимнастика с фитболами укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует навык правильной осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

Упражнения со специальным спортивным оборудованием (гантели (0,5 кг), набивные мячи (1 кг), плечевые эспандеры, резиновые

амортизаторы и др.) обеспечивают, в первую очередь, целенаправленное воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей.

Упражнения на тренажерах вносят разнообразие в систему занятий по фитнесу, активизируют и оптимизируют процесс обучения, позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок. Повысить интерес дошкольников к двигательной деятельности, сформировать у них потребность в систематических занятиях физическими упражнениями помогут упражнения на таких тренажерах, как: «Диск здоровья», мини-батут, роллер, скейтборд и др. Адаптация этих «взрослых» тренажеров для детей предполагает разработку специальных игровых комплексов и упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся.

Таким образом, активное внедрение фитнес-технологий в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста объясняется становлением фитнеса как научной дисциплины, многообразием, новизной и современностью физических упражнений. Грамотное применение рассмотренных в статье средств детского фитнеса, наряду с традиционными средствами физического воспитания, будет способствовать укреплению здоровья воспитанников, привлечению детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, обогащению их двигательного опыта, повышению уровня физической подготовленности.

Литература

1. Борисова М. М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М. М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования : сб. науч. ст. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 53–55.
2. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников / Н. Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2008. – 120 с.

Глазырин А.А.,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры профессионально-прикладной физической подготовки,

УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

(г. Минск, Республика Беларусь)

ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В Республике Беларусь воспитание здорового образа жизни является важнейшей составной частью идеологической и воспитательной работы с молодежью. В нашей стране действует Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (2014), утверждена и реализуется Государственная программа «Здоровье народа и демографическая