

УДК 373.3.016:796

Носко Ю. М.

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена теоретичному аналізу застосування фітнес-технологій на уроках фізичної культури у закладах початкової освіти. У роботі розкривається сутність сучасних фітнес-технологій, які можна використовувати у закладах початкової освіти. Проаналізовано ефективність впливу фітнес-технологій на організм дитини та профілактику різних захворювань. Сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури і прилучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації освітнього процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів. Характерною рисою сучасної концепції шкільного фізичного виховання є підвищення ролі освітньої спрямованості навчання як однієї з умов успішного формування фізичної культури особистості. Для цього потрібно прищеплювати знання, формувати вміння і навички, зацікавлювати дітей, особливо у закладах освіти.

Ключові слова: молодший школяр, фітнес-технології, фізична культура, заклад початкової освіти.

Постановка проблеми. Формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і дорослих громадян України є однією з важливих проблем нашого суспільства. Актуальним питанням сьогодення є поліпшення й удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування [5].

Здорова нація – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість.

Рівень здоров'я покоління, яке підрастає, в Україні невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури школярів.

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується стрімким розвитком нових напрямів. Нині актуалізований пошук нових підходів, засобів, методів і форм організації занять у зв'язку зі зниженням рівня здоров'я дітей, і падінням інтересу до традиційних занять фізичною культурою – з одного боку, і зростанням навантажень на психіку та організм дитини – з іншого боку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як засвідчують результати досліджень, проведені Українським інститутом соціальних досліджень, біля 90 % школярів займаються фізичною культурою в межах затвердженої шкільної програми (2 години на тиждень), решта – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою. Численні дослідження (Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, О. Д. Дубогай та ін.) переконливо доводять, що традиційний шкільний урок фізичної культури за змістом, обсягом та інтенсивністю навантажень не зовсім відповідає потребам організму, що росте: не враховуються індивідуальні можливості школярів [6].

Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки дітей шкільного віку, але за останні роки виявлено факт її зниження, що стає причиною погіршення стану здоров'я, виникнення ряду захворювань організму. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану школярів, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять. Автори У. С. Шевців (2006), Н. В. Москаленко (2005), Л. А. Петрина (2006), І. О. Гайдук (2006) наголошують на необхідності впровадження сучасних оздоровчих технологій в урочну форму навчання з метою корекції фізичної підготовленості школярів [3].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Г. В. Безверхня, О. А. Качан, О. Ю. Кібальник, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, В. М. Пристинський, Т. Т. Ротерс, Б. М. Шиян). Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони зазначають, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, невдоволення традиційним змістом шкільної фізкультури [2].

Підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації освітнього процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Це призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому. Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовки, призвело до несприйняття учнями існуючих форм фізичного виховання, які мають свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею.

Мета дослідження – проаналізувати доцільність використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури у закладах початкової освіти.

Завдання дослідження

1. Розглянути сучасні фітнес-технології, які можна використати на уроках фізичної культури у ЗПО.
2. Дослідити ефективність впливу фітнес-технологій на організм дитини та профілактику різних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Використання інноваційних видів рухової активності у процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів. Сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури і прилучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації освітнього процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи, всього організму в цілому.

Їх ефективність полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових якостей та профілактику різних захворювань. Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що також емоційно надихає і підвищує інтерес до них.

Нерідко падіння інтересу до занять фізичною культурою можна пояснити зайвою стереотипністю і недосконалістю методики проведення занять [4, 7]. Стимулювати активність дітей, розкрити творчі сили, приховані можливості кожної дитини дозволять використання інноваційних технологій, впровадження фітнес-технологій, які допоможуть успішно вирішувати освітні, розвивальні і виховні завдання.

Ритмічна гімнастика – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоєфективна і емоційна. У ритмічній гімнастиці безмежний вибір рухів, які діють на всі частини тіла, на розвиток усіх рухових якостей. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій. Ці заняття несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Проте ритмічна гімнастика не має цілеспрямованого впливу на розвиток частин тіла, що потребують корекції, її засоби важко використовувати для вибіркового розвитку окремих м'язових груп. З огляду на груповий характер занять вона обмежує індивідуальну роботу.

Ритмічна гімнастика згодом змінила назву на аеробіку. Поняття аеробіки спочатку включало в себе оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи були включені традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи – ходьба, біг, плавання, лижі, ковзани, гребля, велосипед. Пізніше список було розширено спортивними іграми, стрибками зі скакалкою, верховою їздою, тенісом, танцювальною аеробікою. Окрім фізичних аеробних тренувань, до системи додаються раціональне харчування та психічна гармонія. Сучасна аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами [2].

Сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним з таких понять є фітнес. Фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми, і надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. І дієта і активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовки, протипоказань, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилося і нове поняття фітнес-технологія.

Фітнес-технології – передусім технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Фітнес-технології можна з успіхом застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в школі. Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» уроку, надають йому нове емоційне забарвлення, а головне, вони не протиставляють один вид фізичних вправ іншому, а взаємно доповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до уроку.

Фітнес для дітей має ряд переваг у порівнянні із заняттями звичайною фізкультурою. Передусім, це грамотно підібрана оздоровча програма з урахуванням віку дитини, рівня її розвитку і фізичної підготовленості. Крім того, чудова можливість для дітей повніше реалізувати себе, враховуючи навіть темперамент дитини [7].

Безперечною перевагою фітнесу для дітей є і те, що ця форма фізичних навантажень являється менш травматичною (тобто безпечнішою), чим професійні тренування в секціях з видів спорту.

Існує велика різноманітність фітнес методик, учитель повинен вибрати найбільш ефективні і доступні, вміти володіти ними.

Виділяють специфічні особливості занять дитячим фітнесом, які роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей.

До них відносяться:

1. Велика різноманітність вправ (з предметами, без них).
2. Тісний зв'язок напрямків дитячого фітнесу з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців.
3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ і т.д.) і методів (ігровий, змагальний і т.д.) проведення занять, інноваційних технологій.

4. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних захворювань.

5. Придбання спеціальних знань щодо здорового способу життя, методикою занять фітнесом і контролю за своїм самопочуттям і фізичним розвитком і фізичною підготовленістю.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку слід складати фітнес-програми у вигляді комплексів гімнастичних вправ, особливістю яких є те, що кожна вправа має назву в залежності характеру її виконання, тобто це може бути «ведмідь», «заєць», або «лялька», «годинник» а інші. При складанні вправ необхідно використовувати імітаційні рухи та поведінку тварини, або іграшки, для того щоб дитині було легше запам'ятовувати рухи. Оскільки проведення комплексів вправ здійснюється поточковим способом, попередньо необхідно розучити кожний рух окремо. Потім учитель закріплює послідовність вправ за допомогою оголошення дітям тільки назву чергової вправи.

До 7-річного віку діти в змозі оволодіти простими кроками і поєднання класичної аеробіки, стрибки зі скакалкою (Rope Skipping), вправи аква-аеробіки, елементи йоги. Окрім вище зазначених видів аеробіки школярі можуть займатися степ-аеробікою, танцювальними видами, аеробікою з елементами східних единоборств та ін. [1].

Серед дітей користуються великою популярністю і викликають інтерес різні фітнес-технології, такі як:

Ритмопластика – вправи, які сприяють вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культури рухів.

Танцювальна аеробіка – вивчення різних танцювальних стилів, використання елементів сучасної хореографії.

Стретчинг – вправи для розвитку гнучкості, вестибулярної стійкості.

«Звіроробіка» – це аеробіка наслідуваного характеру, весела і цікава для дітей. Розвиває уяву і фантазію.

Черлідінг – поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастику і акробатику).

Лого-аеробіка – це фізичні вправи з одночасною вимовою звуків і віршів. Розвиває координацію рухів і мову дитини.

Крок-аеробіка – вправи для розвитку рівноваги, навчання правильній ходьбі, розвиток дрібної моторики, формування правильної постави.

Фітбол – гімнастика на великих різнокольорових м'ячах. Розвиває опорно-руховий апарат та координацію рухів.

Ігрова аеробіка – рухливі ігри, всілякі конкурси, естафети (важливо для меланхоліків і флегматиків) і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики.

Дитяча йога – вправи, які регулюють психоемоційний стан дитини, дихальні вправи, статичні та динамічні пози.

Доцільно щоб учитель у своїй практиці використовував фотокомплекси. Фотокомплекс – це навчальний плакат, невеличкий стенд або цифрове зображення, на якому поєднано декілька груп зображень покрокового виконання окремих вправ. Фотокомплекси допомагають учителю пояснити, а учню зрозуміти правильність виконання основних елементів вправ.

Висновки. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різні потреби – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т. п. У заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них

використовуються. Відмінною особливістю фітнес-технологій для дітей і підлітків є їх доступність, ефективність, емоційність, відповідність моді на ті чи інші види рухової активності.

Велика різноманітність інноваційних засобів, методів і форм занять дозволяють створювати необмежені можливості для оздоровлення, формування, зміцнення і збереження всіх компонентів здоров'я покоління, яке підрастає, в цілому.

Використані джерела

1. Афтимчук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие]. Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: «Valinex» SRL, 2011. 310 с.
2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
3. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] В 2 томах. К.: Олімпійська література, 2008. 760 с.
5. Носко М. О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – К.: «МП Леся», 2013. – 160 с.
6. Носко М. О. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 143. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 291–299.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в школе: учеб.-метод. пособ. СПб.: Утро, 2005. 170 с.
8. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2013. № 2. С. 142–144.

Nosko Yu.

THE APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN INSTITUTIONS OF PRIMARY EDUCATION

The article is devoted to theoretical analysis of the use of fitness technologies at the lessons of physical education in institutions of primary education. The article reveals the essence of modern fitness-technologies that can be used in educational institutions of primary education. It is analyzed the effectiveness of the impact of fitness technology on the child's body and prevention of various diseases.

Modern program to use the fitness technologies aimed at increasing students' interest in physical education lesson and bringing them to systematic employments by physical exercises, contributes to the optimization of the educational process and increase the level of physical fitness. The use of modern health and fitness technology in physical education allows the child faster and better to learn new abilities and skills, which promote increase of level of physical fitness and physical working capacity of schoolchildren. To increase the students' interest in physical education lesson and bring them to systematic employments by physical exercises, contributes to the optimization of the educational process and increase the level of physical fitness.

Using fitness technologies in physical education lessons leads to the optimization of the functional state of the cardiovascular system and the whole organism. A characteristic feature of the modern concept of school physical education is to enhance the role of the educational orientation of education as a condition for the successful formation of physical culture personality. You need to instill knowledge, create skills, to interest children, particularly in schools.

A large variety of innovative means, methods and forms of classes allow you to create unlimited opportunities for recreation, formation, strengthening and preservation of all components of the health of the younger generation in general.

In turn, in the field of physical culture, in connection with the crisis state of health of the younger generation, of particular relevance is the creation, primarily, of innovative health technologies for children and adolescents designed primarily for life support functional systems of the human body (cardiovascular, respiratory, immune, nervous).

A large part of the health innovation linked to the development of the fitness industry. It is through the development of fitness appeared one of today's most popular terms in physical education fitness technology, which can be found in scientific researches and methodical development, and educational programs.

Key words: junior schoolchild, fitness technology, physical culture, establishment of primary education.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2018 р.