

**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ**

Ірина Степанова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статтю приведено теоретичне обобщення целесообразности и необходимости использования фитнес-технологий в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. Научно обоснованный поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей, в частности, переход от схем содержания и организации занятия физической культурой, что сложились, в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важным научным заданием.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическое воспитание, фитнес-технологии, дети.

Annotation

To the article theoretical generalization of expediency and necessity of the use of фитнес-технологий is driven in P.E of children of preschool and school age. Scientifically reasonable search of effective ways of making healthy and harmonious development of children, in particular, transition from the charts of maintenance and organization of engaging in a physical culture, that folded, in general establishments to innovative one, that becomes an important scientific task.

Key words: innovative technologies, P.E, фитнес-технологии, children.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується стрімким розвитком нових напрямів. Інноваційна активність викликана необхідністю вирішення протиріч, що накопичилися в цій галузі науки і практики. 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 і організм дитини – з іншого боку [4].

Відомо, що інноваційні процеси і інноваційна свідомість є базовими складовими сучасного прогресу. Інновації усе більш набувають статусу генерального індикатора цивілізованості того або іншого суспільства.

Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності дітей різних країн показує, що на цьому історичному етапі фізична культура людини трактується не лише як сукупність фізичних якостей особи, але і як певний стиль життя [4].

Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої дитини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Формування здоров'я людини – складний процес, що починається задовго до його народження і триває впродовж усього його життя. Здоров'я цілого по-

коління є явищем, масштабність якого значима для розвитку усєї країни [3].

Основою гармонійного усебічного розвитку дитини є фізичне виховання. Організоване фізкультурне зайняття, а також вільна рухова діяльність, коли дитина грає, бігає, стрибає, – покращують діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин, підвищують стійкість дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшу кількість різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття і інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток [3].

В той же час, поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи, і, передусім, з виникненням і розвитком фітнесу в Україні, зростанням фітнес-індустрії, де створюються нові фітнес-технології, на що вказують у своїх працях багато вчених (В.Е. Борилкевич, 2001 - 2008; Е.Г. Сайкіна, 2001 - 2009; С.В. Савин, 2008, Ж.Е. Фирилева, 2008 та ін.) [1, 2, 5, 7, 8].

Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, шляхів, прийомів, сформованих в певний



алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору зайняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм зайняття, сучасного інвентаря та устаткування.

Широке поширення фітнесу стало відображенням як змінюючих потреб представника сучасного суспільства в руховій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

Характерною рисою сучасної концепції дошкільного і шкільного фізичного виховання є підвищення ролі освітньої спрямованості навчання як однієї з умов успішного формування фізичної культури особистості. Для цього потрібно прищеплювати знання, формувати уміння і навички, зацікавлювати дітей, особливо в навчальних закладах. Нерідко падіння інтересу до зайняття фізичною культурою можна пояснити зайвою стереотипністю і недосконалістю методики проведення занять [3, 5].

Стимулювати активність дітей, розкрити творчі сили, приховані можливості кожної дитини дозволять використання інноваційних технологій, впровадження фітнес-технологій, які допоможуть успішно вирішувати освітні, розвиваючі і виховні завдання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доцільність використання фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного і шкільного віку.

Обговорення результатів дослідження. Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати фітнес як інновацію в області фізичної культури, значиме соціально-культурне явище, цілеспрямований систематичний процес

занять оздоровчої спрямованості, який сприяє фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей. В той же час, він може позиціонуватися і як чинник формування в соціумі культурних цінностей нового тисячоліття, свободи вибору, самостійності, толерантності, а обґрунтування його наукових і методологічних основ – як один з перспективних шляхів підвищення ефективності і якості фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку в умовах модернізації.

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності і емоційності занять.

Науковим дослідженням з фітнесу останнім часом стало надаватися багато значення, вони представлені в роботах зарубіжних вчених (В.Е. Борилкевич, 1998 - 2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; Т.А. Кудра, 2002; Ю.В. Менхин, А.В.Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савін, 2008 та ін.) [1, 3, 5, 7]

Проте на сучасному етапі немає розробленого теоретико-методологічного обґрунтування фітнесу, а його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер. Про це свідчать дослідження багатьох вчених [1, 2, 7, 8].

Таким чином, наукове обґрунтування фітнесу, розробка його програмно-методичного забезпечення, визначення ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку, підготовка кадрів є актуальною для теорії і практики фізичної культури.

Фітнес для дітей має ряд переваг в порівнянні із заняттями звичайною фізкультурою. Передусім, це грамотно підібрана оздоровча програма з урахуванням віку ди-

тини, рівня її розвитку і фізичної підготовленості. Крім того, прекрасна можливість для дітей повніше реалізувати себе, враховуючи навіть темперамент дитини.

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.

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.

Черлідинг – 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.

Топ-аеробіка – вправи для профілактики плоскостопості.

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.

Тому виникає питання про необхідність залучення фітнес-технологій в освітній процес фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку для отримання максимального оздоровчого ефекту в процесі занять. Основу цих технологій складають: універсальність, доступність природних локомоцій, вплив усвідомленої рухової дії на формування усіх процесів зростання і розвитку організму дітей. Крім того, для досягнення оздоровчого ефекту їх зміст повинен відповідати наступним умовам:

- участь в роботі великих м'язових груп;
- можливість тривалого виконання вправ;
- ритмічний характер м'язової діяльності;
- енергозабезпечення роботи м'язів в основному за рахунок аеробних процесів;
- збільшення щільності і інтенсивності занять;
- розширення засобів;
- дотримання правильності побудови занять.

Переліченим вище вимогам відповідають фітнес-технології, що все більше завойовують увагу фахівців з фізичної культури.

Вибір тієї або іншої фітнес-технології або визначення поєднань елементів повинен підпорядковуватися встановленій меті для уникнення появи стихійності в роботі педагога.

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволив визначити, що застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні сприяє ефективному рішенню основних завдань і підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки

Таким чином, застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей не лише розширює вибір засобів і оновлює методичні підходи, але і сприяє розвитку основних рухових здібностей, характерних для цього виду фізкультурно-спортивної діяльності, а також ефективному вирішенню завдань занять.

Теоретичне наукове обґрунтування доцільності використання фітнес-технологій, розробка їх програмно-методичного забезпечення, визначення ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку, підготовка кадрів є актуальною для теорії і практики фізичної культури.

Література:

1. Лукина, Г.Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания: автореф. дисс... канд. пед. наук / Г.Г. Лукина.- СПб. - 2003.- 18 с.
2. Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика: метод, пособ./

Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001. – 104 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.

4. Москаленко Н.В. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с. – укр.

5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод, пособ. / Е.Г. Сайкина - СПб.: Утро, 2005. - 170 с.

6. Сайкина, Е.Г. Танцы на мячах. Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.-31 с.

7. Хоули Э.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

8. Фирилёва, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкол. и шк. учр. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.- СПб.: Детство-пресс, 2000.- 352 с.

