

## ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Гауряк Олена Дмитрівна

к, пед. н., доцент

Гакман Діана Юрївна

магістрантка

Чернівецький національний  
університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, Україна

**Введення/Introductions.** Реформування системи української освіти, створення Нової української школи (НУШ) закономірно супроводжуються радикальними змінами у всіх видах навчальної діяльності, значно підвищують запит суспільства на соціально активну, творчу особистість, здатну самостійно приймати рішення й особисто відповідати за їх реалізацію. Сучасні підходи до навчання виходять із гуманістичної парадигми освіти, яка передбачає забезпечення можливості вибору та самовизначення кожного учасника навчально-виховного процесу, що закріплено в Законі України «Про освіту» (2017).

НУШ – це ключова реформа Міністерства освіти і науки, головна мета якої – «... створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті» (2017); «... це школа нових можливостей, це територія позитиву та розуміння». Саме інтегрований характер навчання, в тому числі й з фізичної культури, сприяє реалізації мети початкової освіти, спрямованої на всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі» (Семененко В., Михальчук А., Доценко Ю., 2018).

Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок».

Аналіз наукової літератури свідчить про те що, нині науковці активно досліджують проблему модернізації сучасної системи освіти (О. В. Андрєєва, 2014, О. Я. Савченко, 2012, Т. Ю. Круцевич, 2015, О. В. Шиян, 2014, 2019). Впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання учнів початкової школи були об'єктом досліджень І. Р. Боднар (2016); О. Д. Дубогай (2017), Н. В. Москаленко (2010), Н. Є. Пангелової (2009, 2017) А. Ю. Старченко (2014) та ін. Впровадження йога-аеробіки у фізичне виховання учнів початкової школи вивчала Л. С. Михно (2017), зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку – Л. М. Стрельченко та Ю. Б. Арєшина (2011), застосування засобів фітнесу в педагогічній технології фізичного виховання молодших школярів – Н. Чухланцева (2018). Як зазначають науковці впровадження інноваційних фітнес-технологій є одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти у початковій школі. Разом з тим, проблема впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес учнів початкової школи залишається досить актуальною.

**Мета/Aim.** Визначити особливості застосування фітнес-технологій у фізичну культуру учнів початкової школи.

**Матеріали та методи/Materials and methods.** Аналіз та систематизація науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення/ Results and discussion.**

На сучасному етапі, в початковій школі, фізична культура викладається за типовою освітньою програмою Нової Української школи (2019) в якій зазначено, що метою «фізкультурної освітньої галузі» (ФОГ) для загальної середньої освіти є формування в школярів стійкої мотивації до занять фізичною

культурою та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-2 та 3-4 класів (2019) охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Саме у змістовній лінії «Базова рухова активність», що спрямована на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок. Щодо засобів фізичного виховання, то разом із традиційними засобами фізичного виховання: загальнорозвиваючі вправи, елементи акробатики та засоби гімнастики, вправи з предметами, ігри, тощо, на уроках фізичної культури у початковій школі пропонується використовувати «дитячий фітнес».

В зазначеній програмі, у змістовній лінії «Базова рухова активність» представлені наступні види дитячого фітнесу:

- лого-аеробіка – загальнорозвивальні вправи, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків;
- звіро-аеробіка – загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин;
- фідбол-аеробіка – загальнорозвивальні та спеціальні вправи з фідболами;
- танцювальна аеробіка (комплекси ритмічних вправ): повороти, нахили тулуба, поєднані з різними кроками під музичний супровід – приставний крок, перемінний крок;
- танцювальні імпровізаційні вправи: крок із пальців, крок із каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки.

Загальновідомо, що саме фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямках. Для повноцінного функціонування молодого організму дуже важливе своєчасне формування правильної постави, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації. І як зазначає С. О. Ігнатенко (2019), дитячий фітнес є не тільки одним із засобів реалізації зазначених потреб, але й гармонійним поєднанням «цікавого та

корисного».

Застосування фітнес-технологій у фізичній культурі учнів початкової школи не лише розширює вибір засобів і оновлює методичні підходи, але і сприяє розвитку основних рухових здібностей, сприяє ефективному рішенню основних завдань фізичного виховання і підвищенню інтересу школярів до занять фізичними вправами. Основна умова використання фітнес-технологій у фізичній культурі школярів початкової ланки, це врахування вікових особливостей психофізичного розвитку та стану здоров'я. Тож, учителю фізичної культури важливо адаптувати практичні завдання для молодших школярів відповідно до їхнього стану здоров'я (згідно з розподілом учнів на медичні групи), природовідповідності (індивідуальних, спадкових фізичних можливостей, вікових особливостей) і фізіологічних конституційних типів дитини.

На позитивному ефекті застосування фітнес-технологій у початковій школі наголошують провідні вчені. Так, науковці О. В. Хуртенко, М. М. Василенко та Б. Г. Шадимов (2020) впевнені, що «Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності. Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери».

Як зазначає І. Степанова (2016), використання фітнесу на уроках фізичної культури у початковій школі, має ряд переваг в порівнянні із заняттями звичайною фізкультурою. Передусім, це грамотно підібрана оздоровча програма з урахуванням віку дитини, рівня її розвитку, фізичної

підготовленості. Крім того, прекрасна можливість для дітей повніше реалізувати себе, враховуючи навіть темперамент дитини. Безперечною перевагою фітнесу для школярів є і те, що ця форма фізичних навантажень являється менш травматичною, тобто безпечнішою.

Досліджуючи питання застосування засобів фітнесу в педагогічній технології фізичного виховання «молодших» школярів, вчена Н. Чухланцева (2018) виявила можливості підвищення якості фізичного виховання за рахунок модифікації структурних компонентів педагогічної технології фізичного виховання молодших школярів, використання засобів фітнесу на уроках фізичної культури.

Вченою визначено, що регулярні заняття фітнесом і зокрема ритмічною гімнастикою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів. Під час практичної складової дослідження, вченою встановлено, що у фізичному вихованні школярів зазначеної вікової категорії, використанні засобів фітнесу безпосередньо впливають на показники фізичної підготовленості.

Ю. М. Носко (2018), наголошує, що передусім фітнес-технології забезпечують результативність оздоровчого процесу, а грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій є системою безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку й виховання дітей є однією з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм закладів початкової освіти.

У науково-методичних працях йдеться про те, що нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу.

Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичної культури та фізичного виховання, загалом, широкого використання інноваційних технологій, зокрема й фітнес-технологій.

**Висновки/Conclusions.** Таким чином, сучасні науковці активно досліджують впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання та навчально-виховний процес з фізичної культури учнів початкової школи. Впровадження дитячого фітнесу, на думку вчених, буде сприяти підвищенню рухової активності молодших школярів, підвищенню рівня фізичної підготовленості та рівня здоров'я, сприятиме зацікавленості в заняттях фізичною культурою. Тож, сучасному вчителю фізичної культури вкрай важливо знати особливості застосування фітнес-технологій та вміти впроваджувати сучасні фітнес-технології у навчально-виховний процес з фізичної культури в початковій школі.