

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE MODERN PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Останнім часом у стінах закладів загальної середньої освіти все частіше запроваджуються фітнес-технології, котрі підвищують інтерес учнів до навчання та позаурочної мотивації до занять фізичною культурою. У статті детально розкрито поняття «фітнес-технології»; висвітлюються питання щодо особливостей впровадження існуючих фітнес-технологій в ході вивчення та занять фізичною культурою. Визначено основні етапи впровадження фітнес-технологій в ході проведення уроків фізичної культури, зроблено аналіз ефективності впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. Обґрунтовано чому фітнес-технології є одним із засобів підвищення інтересу та креативності учнів, створення системної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов фізичного виховання, підвищення їх щільності та глобальної привабливості та рушійної сили. В статті описано як впливають елементи фітнесу на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну та нервову системи дитини, розвитку моторики та профілактиці різних захворювань. На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду виявлено особливості дитячих занять фітнесом, що робить їх особливо привабливими та популярними серед дітей та підлітків. Акцентовується увага на вимогах вивчення фітнес-технологій та особливостях планування навчальних занять. На основі аналізу науково-методичної літератури в галузі фізичної культури та здоров'я встановлено, що розробка та застосування сучасних фітнес-технологій можуть бути ефективними у вирішенні проблеми підвищення фізичної активності, оздоровлення та інтеграції цих технологій серед школярів є перспективним напрямком для вдосконалення. У ході дослідження було показано, що заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настрої, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливість для самостійного виконання фізичних вправ. Результати дослідження свідчать про можливість практичного застосування розроблених інноваційних уроків і комплексів вправ у сучасному процесі фізичної культури.

Ключові слова: Фітнес-технології, фізична культура, планування, впровадження, класифікація фітнес-технологій.

Recently, fitness technologies have been increasingly introduced in general secondary education institutions, which increase students' interest in learning and extracurricular motivation for physical education. The article reveals in detail the concept of "fitness technology"; the issues concerning the peculiarities of the implementation of existing fitness technologies in the course of physical culture are covered. The main stages of implementation of fitness technologies during physical education lessons are determined, the analysis of efficiency of introduction of fitness technologies in modern process of physical culture is made. It is substantiated why fitness technologies are one of the means of increasing students' interest and creativity, creating systemic support of positive emotions, optimizing the conditions of physical education, increasing their density and global attractiveness and motive power. The article describes how the elements of fitness affect the musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory, nervous systems of the child, the development of motor skills and prevention of various diseases. Based on the analysis of scientific and methodological literature and personal experience, the peculiarities of children's fitness classes have been identified, which makes them especially attractive and popular among children and adolescents. Emphasis is placed on the requirements of studying fitness technology and features of training planning. Based on the analysis of scientific and methodological literature in the field of physical culture of health, it is established that the development and application of modern fitness technologies can be effective in solving the problem of increasing physical activity, health and integration of these technologies. Especially among schoolchildren, physical education is a promising area for improvement. The study showed that fitness classes increase interest in physical education, musical accompaniment improves the emotional background of lessons and mood, trains basic vital motor skills and opportunities for self-exercise. The results of the study indicate the possibility of practical application of the developed innovative lessons and sets of exercises in the modern process of physical culture.

Key words: Fitness technologies, physical culture, planning, implementation, classification of fitness technologies.

УДК 373.3.016:796
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.4>

Васкан І.Г.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Єремія Я.І.,
магістр, асистент кафедри фізичної
культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Батюк А.М.,
канд. соц. наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Криворізького державного педагогічного
університету

Постановка проблеми. В умовах реформування системи освіти уроки фізичної культури почали активно адаптовувати під сучасні вимоги для ефективної та раціональної організації освітнього процесу з фізичного виховання. Головною місією школи є забезпечення всіх необхідних умов для гармонійного розвитку дітей та забезпечення можливості особистої реалізації в майбутньому житті. Запорукою успіху всіх дітей є не тільки відсутність хвороб, а й стан повного психічного,

фізичного, духовного та соціального благополуччя. Тому, останнім часом у стінах закладів загальної середньої освіти все частіше запроваджуються фітнес-технології, котрі підвищують інтерес учнів до навчання та позаурочної мотивації заняття фізичною культурою [2, с. 59].

Урок фізичної культури сьогодні має бути наповненим та побудованим таким чином, аби викликати в подальшому у дітей інтерес до занять фізичними вправами та мотивувати до здорового

способу життя. Основними завданнями таких уроків фізичної культури є:

- створення умов для зменшення втрати інтересу учнів до занять фізичною культурою;
- використання різних форм та методів для організації діяльності учнів у класі з точки зору фітнес-технологій;
- створення цікавого середовища для кожного учня на уроці;
- заохочення учнів до фізичних вправ, не боячись помилитися;
- використання інтерактивних методів навчання.

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У працях О.А.Томенка розглядаються сучасні методи запровадження фітнес-технологій на уроках фізичної культури, які сприяють підтриманню та удосконаленню фізичного здоров'я учнів, а також постійний пошук нових шляхів залучення учнів до фізичних вправ в умовах загальноосвітніх навчальних закладів [4, с.109].

Особливості виховання та навчання дітей на уроках фізичної культури із використанням фітнес-технологій вивчалися О.Я.Кабільником. В напрацюваннях Є.Є.Франкова детально описано особливості мотиваційної сфери учнів для залучення до занять фізичною культурою. Л.Ю.Левадінська здійснила дослідження особливостей нормування різних видів рухової активності в залежності від індивідуальних особливостей організму в ході заняття фітнесом.

Г.Л.Опанасенко, І.О.Аршавський, І.В.Мурахов, О.Г.Сухарев, Н.А.Фоміна досліджували медико-біологічні особливості застосування різних видів фітнес-технологій відповідно до індивідуальних особливостей учнів та від медичної групи, до складу якої вони входять. В.Г.Арев'євим, О.Д.Дубогим, Т.Ю.Круцевичем, А.В.Магльованим та Б.М. Шияном було розроблено методичні рекомендації, щодо виконання та застосування різних форм та методів фітнес-технологій навчання на уроках фізичної культури [5, с.78-79].

Метою дослідження є аналіз ефективності впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Використання в процесі фізичного виховання інноваційних видів рухової активності дозволяє дитині швидше та краще оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня підготовленості та

фізичної працездатності школярів та їх загальних здібностей.

На сучасному етапі оздоровчих технологій індустрія фітнесу стрімко розвивається, беручи для вирішення всі найдорожчі проблеми, вироблені протягом багатьох років у сфері фізичної культури, на основі методик, програм, як традиційних, так і інноваційних технологій тощо, модернізується і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких можна знайти в дослідженнях, методичних розробках, навчальних програмах з фізичної культури.

Важливою тенденцією у сфері вітчизняних досліджень є те, що методами оптимізації системи фізичного виховання є розробка та впровадження аеробних технологій на заняттях.

Основна ідея – формування здоров'я-зберігаючого ставлення, формування стійкого інтересу до фізичного виховання, позитивного та активного ставлення до здорового способу життя, розкриття творчих і рухових здібностей кожного, розширення функціональних можливостей та розвитку навичок.

Таким чином, можна стверджувати про наявність інноваційних функцій у фітнесі. При цьому вона міцно ґрунтується на ідеях і традиціях, носіях, методах і формах традиційної фізичної культури, але вибирає, доповнюючи новим змістом, оновлює існуючі підходи до її застосування. Фітнес можна розглядати як новий цикл розвитку оздоровчої фізичної культури, який не відкидає досягнутого в минулому, а модернізується відповідно до вимог часу в новому перспективному напрямку [2, с. 59]. Пропагування фітнесу в ЗМІ та безкоштовний доступ до веб-ресурсів – додатковий аргумент на користь вибору сучасних фітнес-технологій, до яких учні можуть мати доступ навіть у вільний від навчання час. Доступність занять фітнесом в основному визначається тим, що їх зміст базується на простих вправах і, в більшості випадків, не вимагають підготовки [1, с. 109].

Ефективність фітнес-технологій полягає в позитивному впливі на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну та нервову системи дитини, розвитку моторики та профілактиці різних захворювань. Використання в умовах уроків фізичної культури фітнес-технологій призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

Емоційність занять пояснюється не лише музичним супроводом, що створює позитивну психологічну атмосферу, а й бажанням узгоджувати свої рухи з рухами однокласників, умінням продемонструвати добре відпрацьовані рухи, задоволенням від занять, також надихає емоційно та підвищує інтерес.

«Фітнес-технології» — це технології, що забезпечують ефективність занять фітнесом. Точніше, їх можна визначити як сукупність наукових методів,

кроків, прийомів, сформованих у заданому алгоритмі дій, що реалізується певним чином для підвищення ефективності процесу одужання, забезпечення гарантованих результатів, заснованих на вільній мотивації вибору вправи з інноваційними інструментами, сучасні методи, форми організації фізкультури, інвентар та обладнання.

Фітнес-технології в освіті підвищують рівень традиційної фізичної культури, забезпечують позитивні емоції, задовольняють потреби дитини шляхом зміцнення її здоров'я, формуючи позитивне та активне ставлення до здорового способу життя, успіху та процвітання, сучасного способу життя, сприяє розвитку моторики учнів, покращується фізичний розвиток і фізична підготовка.

Вплив шкільної освіти на формування мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом є одним із напрямків сучасної концепції фізичного виховання, спрямованої на досягнення кращих результатів фізичної підготовки на основі впровадження принципово нових підходів, засобів і технологій [6, с. 91].

Сьогодні фітнес-технології є одним із засобів підвищення інтересу та креативності учнів, створення системної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов фізичного виховання, підвищення їх щільності та глобальної привабливості та рушійної сили. Численні дослідження, проведені дослідниками зі школярами (12-17 років), підтверджують, що діти дуже цікавляться аеробікою та іншими напрямками в сучасній фітнес-освіті.

На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду виявлено особливості дитячих занять фітнесом, що робить їх особливо привабливими та популярними серед дітей та підлітків [6], що включають:

1. Велику різноманітність вправ (з предметами, без них, на тренажерах тощо), його оригінальність, різна спрямованість і його модернізація, які призводять до появи нових фітнес-програм.

2. Тісний зв'язок дитячих фітнес-зон з музикою, сучасними ритмами та танцювальними напрямками.

3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ тощо) та методів (гра, змагання тощо) занять, інноваційних технологій.

4. Сильний емоційний підйом за рахунок презентабельності та рухової експресії дитячого фітнес-фахівця на уроці.

5. Великі можливості в варіативності занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу, а також велика адаптивність і мобільність у підборі його коштів до різних контингентів.

6. Можливість емоційно-творчого самовираження, нервово-психічного розслаблення, задоволення від занять та задоволення від виконання різноманітних рухових дій.

7. Розвиток рухових навичок за допомогою інноваційних технологій, підвищення культури руху, рівня підготовленості, фізичного розвитку, оздоровлення та профілактики різних захворювань.

8. Набуття конкретних знань про здоровий спосіб життя, методи повернення у форму та контроль свого самопочуття, фізичного розвитку та фізичної форми [6, с. 54].

На основі аналізу науково-методичної літератури в галузі фізичної культури встановлено, що розробка та застосування сучасних фітнес-технологій можуть бути ефективними у вирішенні проблеми підвищення фізичної активності, оздоровлення та інтеграції цих технологій серед школярів фізичного виховання є перспективним напрямком для вдосконалення.

Таким чином, вирішення цієї проблеми стає дуже актуальним і потребує дослідження, розробки та застосування нових, більш ефективних засобів і методів фізичного виховання.

На нашу думку, одним із таких рішень є впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичного виховання. Одним з таких напрямків є аеробіка, яка сьогодні стала дуже популярною у світі. Дитині в основному потрібні аеробні вправи, оскільки вони мають підхід, орієнтований на здоров'я, і є способом покращити загальну продуктивність.

Різноманітні засоби та методи дозволяють підвищити рухову активність, розвинути силу та витривалість м'язів, покращити поставу, рухові навички, сприятливо впливати на функції серцево-судинної, дихальної та інших систем.

На наш погляд, аеробіка – це дуже корисна і ефективна система оздоровчих вправ, заснована на використанні танцювальних і гімнастичних вправ в аеробному режимі з участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координації, сили та гнучкості. Вправи виконуються під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон для занять та сприяє підвищенню мотивації до виконання вправи.

Самовираження в музиці є найважливішим способом розвитку емоційного і тілесного переживання, особистості загалом. Музика зливається з рухом, вона виступає основою для становлення здорової людини фізично, психічно та психічно. Музика тісно пов'язана з руховими і м'язовими відчуттями [2, с.59].

Учень під час уроку має почуватися творчою особистістю, оволодіваючи вправами, розмірковуючи над ними, запам'ятовуючи, аналізуючи, розуміючи їх зміст.

Враховуючи психологічні особливості підлітків, необхідно враховувати інтереси дітей, допомагати їм реалізувати себе, розкрити творчі здібності. Заняття мають створювати сприятливий психологічний клімат, емоційно надихати дітей,

налагоджувати психологічний контакт, здійснювати індивідуальний та особистісний підхід. Учитель повинен знайти контакт і взаєморозуміння, створити атмосферу співіснування, стимулювати успіх і сприяти створенню позитивного середовища, сприяти визначенню особистих цілей і реальних можливостей їх досягнення.

Широка різноманітність інноваційних засобів, методів і форм зайнятості дозволяє створити необмежені можливості для оздоровлення.

Сьогодні фітнес широко використовується в закладах загальної середньої освіти як комплексна оздоровча технологія. Це не просто різновид вправи, а ціла наука, покликана формувати механізми рухової діяльності людини та вивчати її вплив на організм. Фітнес покликаний забезпечити гармонію фізичного та психічного здоров'я людини. Діти можуть займатися фітнесом з раннього віку.

Для проведення занять дітей об'єднують у різні вікові групи [1, с.77].

Заняття проводяться за програмами, розробленими з урахуванням віку дітей, підбираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій. Основні фітнес-програми, які ми пропонуємо: аеробіка; фітбол-аеробіка; степ-аеробіка; хореографія.

Фітнес-програми можуть включати елементи бойових мистецтв, плавання, їзди на велосипеді, роликові ковзани тощо. Зрештою, ці заняття також забезпечують дітей руховими навичками та фізичними якостями, які знадобляться їм у подальшому житті. Оздоровча аеробіка сьогодні стала популярною завдяки своїй ефективності, доступності та емоційному забарвленню.

Висновки. Ставлення учнів до здоров'я як найвищої соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання України загалом і фахівців зокрема. Тому необхідне широке впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, що відповідає інтересам і можливостям учнів, як ефективної форми збереження

і зміцнення їх фізичного стану. Заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настроїв, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливості для самостійного виконання фізичних вправ, розвитку творчих здібностей дітей.

Фітнес-технології в організації освітнього процесу з фізичного виховання можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити інтерес та мотивацію в учнів до занять фізичними вправами, бажання фізично розвиватись та вдосконалюватись, вести здоровий спосіб життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2008. 210 с.
2. Білітюк С. А. формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 120 с.
3. Валькевич О. В. Профілактика порушень склепів стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2012. 145 с.
4. Венський В., Тукач А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 1999. 288 с.
5. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 251 с.
6. Сапун Л.В. «Впровадження фітнес технологій в сучасний процес фіз. культури.» 2006, 258 с.