

### CORRECTION OF POSTURE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF SECTIONAL GYMNASTICS

Anna Dyachenko, Leonid Horonzhevskyy

*Vinnitsa State Pedagogical University. M. Kotsyubinskogo*

The paper presents the results of assessment of posture and first-year students are some tentative corrective exercises under the identified violations posture.

**Key words.** Students posture, physical education.

### ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Олена Бондар

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури, присвячений дослідженню стану здоров'я дітей шкільного віку, показав, що в період навчання в школі здоров'я дітей погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям мають 10-20% учнів, а вже наприкінці початкової школи - до 50-60% [5, 6], тільки 20% школярів України може вважатися здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [4].

На сучасному етапі розвитку пріоритетними напрямками є освіта і зміцнення здоров'я населення. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах значної частини дітей. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [5]. До цих пір не знайдені досить ефективні організаційні форми занять, що інтегрують все те нове, що створено наукою і практикою в сфері оздоровчої фізичної культури [3, 5].

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, прилучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку [3].

Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися більше значення, деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна зустріти в роботах окремих авторів Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс [7], В. Ю. Давидов [1], Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов [2].

Однак на сучасному етапі він не має розробленого теоретико-методологічного обґрунтування, його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер, а багато фітнес-програм вимагають наукового обґрунтування [3].

Таким чином, наукове обґрунтування фітнесу, розробка його програмно-методичного забезпечення, визначення його ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей шкільного віку є актуальним.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.7. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

**Мета дослідження** – визначити застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами було застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Результати досліджень та їх обговорення.** Систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволили сформувавши мету занять фітнесом, яка полягала у поліпшенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Виходячи з мети програми занять фітнесом, припускали досягти наступних результатів:

- підвищення рівня здоров'я;
- зниження показників захворюваності;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Нами були підібрані наступні типи фізичних вправ, що виконувались на заняттях з фітнесу:

- виконання з різних положень тіла;
- виконання із застосуванням різного інвентарю.

Для успішного навчання керувалися методичними принципами фізичного виховання: свідомості і активності, систематичності, доступності, наочності та індивідуалізації.

На початку експерименту був проведений педагогічний експеримент, в ході якого, на початку, проводили контрольне тестування фізичної підготовленості.

Дані первинного дослідження дітей молодшого шкільного віку показали, що діти мали низький рівень фізичної підготовленості. Були отримані незадовільні оцінки з фізичної підготовленості, особливо виділялися гнучкість і сила. Завдяки отриманим результатам була розроблена програма занять фітнесом. Вправи підбирали для програми так, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання руховим діям, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні фізичні якості і сприяли формуванню правильної постави.

При складанні програми враховували низький рівень фізичної підготовленості стану експериментальних груп і впливали на наступні показники:

– на поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем;

– на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалювали такі показники:

• *швидкість* - біг, рухливі ігри, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети, аеробіка з м'ячем;

• *спритність* - ходьба, біг, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри, естафети, метання набивних м'ячів, аеробіка з іграшками;

• *сила* - вправи із зовнішнім опором (наприклад, протидія партнера, ігри з перетягуванням, метання і штовхання м'ячів. Вправи з подоланням важкості власного тіла (наприклад, вправи у висах, упорах, лазіння по канату). Рухливі та спортивні ігри, елементи аеробіки;

• *витривалість* - біг, ходьба, стрибки зі скакалкою, рухливі ігри, елементи аеробіки, аеробіка зі скакалкою;

• *гнучкість* - динамічні без обтяжень (махові, ривкові, пружинисті із партнером), статичні (з самозахопленнями, із партнером, на снарядях), елементи йоги.

Ґрунтуючись на сказаному, нами була розроблена програма занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку, яка представлена в таблиці 1.

**Програма з фітнесу для дітей молодшого шкільного віку**

<b>Завдання</b>	<b>Засоби</b>	<b>Результати</b>
Швидкість	Біг, рухливі ігри, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети, аеробіка з м'ячем	Покращення нервової та м'язової систем
Спритність	Ходьба, біг, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри, естафети, метання набивних м'ячів, аеробіка з іграшками	Покращення нервової та м'язової систем
Гнучкість	Динамічні без обтяжень (махові, пружинисті з партнером); Статичні (з самозахопленнями, з партнером, на снарядах). Елементи йоги	Покращення м'язової системи та опорно-рухового апарату
Сила	Вправи з зовнішнім опором. В якості опору використовують вага предметів (наприклад, набивні м'ячі), протидія партнера, ігри з перетягуванням, метання і штовхання м'ячів. Вправи з подоланням важкості власного тіла (наприклад, вправи у висах, упорах, лазіння по канату). Рухливі та спортивні ігри. Елементи аеробіки	Поліпшення м'язової системи та опорно-рухового апарату. Позитивний вплив на поставу
Витривалість	Біг, ходьба, стрибки зі скакалкою, рухливі ігри, елементи аеробіки, аеробіка зі скакалкою	Поліпшення функціональних показників (серцево-судинної і дихальної систем)

Таким чином, була розроблена програма занять фітнесом, що включала наступні компоненти: аеробіку з іграшками, образно-сюжетні ігри, гімнастику і акробатику, аеробіку з м'ячами, аеробіку зі скакалкою, елементи йоги тощо.

При плануванні занять на перше півріччя слід віддавати перевагу урокам, на яких вивчаються гімнастичні і акробатичні вправи, елементи йоги (індивідуально), вводяться образно-сюжетні ігри; на друге півріччя для дітей 6-7 років - аеробіка з іграшками, гімнастичні і акробатичні вправи, елементи йоги в парах, образно-сюжетні ігри; для дітей 8-9 років у першому півріччі - аеробіка без предметів, з м'ячами, гімнастичні, акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію, елементи йоги в парах; у другому - аеробіка без предметів, повторення аеробіки з м'ячем, із скакалкою, гімнастичні та акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію рухів, елементи йоги в парах, групах.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Сьогодні фітнес - це захоплююче та корисне заняття для людей різного віку. У зв'язку з великою популярністю інноваційних напрямків у галузі фізичної культури при заняттях з дітьми все більшого значення набуває поглиблений ретроспективний аналіз гімнастичних, ритміко-пластичних і танцювальних форм, які застосовуються в сучасному фітнесі. Використання фітнес-програм сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами дітей і підлітків, соціалізації та самовизначення підростаючого покоління, поліпшує рівень фізичної підготовленості і фізичний розвиток, зміцнює здоров'я.

Отже, заняття фітнесом є одним з найефективніших засобів фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, а також всебічному розвитку рухової функції дітей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на комплексне використання засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Косачева Н. В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олім. лит., 2010. – 248 с.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
6. Перовициков Ю. А. Профилактика и коррекция функциональных отклонений у школьников / Ю. А. Перовициков. – Одесса : Юридична література, 2006. – 256 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

### АНОТАЦІЇ

#### ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Олена Бондар

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У статті запропонована програма занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку. Фітнес є одним з найефективніших засобів фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, а також всебічному розвитку рухової функції дітей. В даний час актуальними є питання, пов'язані з розробкою сучасної педагогічної технології фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** молодші школярі, фізична підготовленість, фітнес.

#### ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анна Жук, Елена Бондарь

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В статье предложена программа занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста. Фитнес является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, а также всестороннему развитию двигательной функции детей. В настоящее время актуальными являются вопросы, связанные с разработкой современной педагогической технологии физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** младшие школьники, физическая подготовленность, фитнес.

#### APPLICATION OF FITNESS WITH CHILDREN YOUNGER SCHOOL AGE

Anna Zhuk, Elena Bondar

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

In the article proposes a program of fitness activities with children of primary school age. Fitness is one of the most effective means of physical education, health-promoting, as well as the comprehensive development of the motor function children. At the moment, topical issues are related to the development of modern educational technology of health and fitness gym with children of primary school age.

**Key words:** younger pupils, physical fitness, fitness.