

Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження та усвідомленого ставлення до власного здоров'я набуває в наш час глобального значення та вимагає для її вирішення зусиль усього людства. Спроби розв'язати проблему зміцнення здоров'я, що вживаються протягом багатьох років, не приводять до бажаного результату. Сучасні дослідження зв'язують ефективність удосконалення оздоровчої спрямованості фізкультурної діяльності із формуванням мотиваційної сфери, соціальною, у тому числі й фізкультурно-оздоровчою активністю [5].

Дослідження Т. Ю. Круцевич (2000), Г. В. Безверхньої (2004), Х. Р. Салмана (2006), Л. В. Мосійчука (2004), Б. Ведмеденко (2005) свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

Виховання в підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити підлітків до регулярних занять фізичними вправами [3; 6]. У контексті розгляду понятійного апарату нашого дослідження відзначимо публікації Т. Ю. Круцевич [2], яка дає визначення поняттю "фізкультурно-оздоровча технологія". Це поняття поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яке розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Одночасно доктор педагогічних наук О. М. Пехота [4] розуміє педагогічну технологію як нову концепцію взаємовпливу нових засобів та методів навчання й підходу до організації навчання. О. В. Іващенко та А. В. Забора [1] розглядають педагогічну технологію у фізкультурній освіті. При такому підході педагогічна технологія виступає як система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності, для ефективного забезпечення якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання.

Завдання дослідження – вивчити мотиви та інтереси підлітків до навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять та розробити зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми провели анкетування школярів ($n = 1458$: 672 хлопчиків та 786 дівчаток) віком 12–13 років, які навчаються в загальноосвітніх школах міст Полтави, Білопілья, Шостки та Сум.

У результаті дослідження виявлено структуру мотивів й інтересів підлітків у галузі фізичної культури та спорту, а також чинники й стимули, які сприяють мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення. 61 % підлітків позитивно ставляться до уроків фізичної культури, тоді як відвідують їх 77 % учнів. Якби ж уроки фізичної культури в школі не були б обов'язкові, то їх узагалі відвідували б лише 54 %. Загалом 46 % учнів підліткового віку не відчувають стійкого інтересу до уроків фізичної культури в школі. Визначено, що незадоволення організацією процесу фізичного виховання в школі призводить і до нерегулярного відвідування уроків фізичної культури, і до зниження мотивації до спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

У результаті проведеного аналізу мотивів та інтересів підлітків окремих міст північних та центральних регіонів України ми встановили, що школярі здебільшого свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності й визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну.

Визначено, що в хлопців найбільш популярними видами спорту є спортивні ігри, єдиноборства та заняття в тренажерному залі, а в дівчат – аеробіка, єдиноборства, спортивні ігри. Аналізуючи

наведені дані. ми встановили, що систематично займаються спортом у місті Полтаві 36 % підлітків, у Сумах – 29 %, у Шостці – 27 % і в місті Білопільлі – 26 % учнів. До пріоритетних видів рухової активності підлітків здебільшого не належать види спорту, які складають основу курсу фізичної культури в школі. Тобто навчальний процес із фізичного виховання в школі не відповідає інтересам підлітків. Порівняльний аналіз прояву мотивів та інтересів підлітків у різних регіонах України підтверджує ряд особливостей, виявлених під час аналізу, що може трактуватись як закономірність.

У рамках вирішення завдань роботи та досягнення мети на основі диференційованого підходу до вибору засобів ми розробили фітнес-технологію, спрямовану на підвищення рухової активності підлітків, що дасть можливість спеціалістам із фізичної культури сформувати зміст навчальних занять в урочний та позаурочний час.

У наших дослідженнях ми розуміємо фітнес-технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні, особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей.

На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду роботи у сфері оздоровчої фізичної культури ми визначили, що розробка й застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій може стати ефективним шляхом вирішення проблеми підвищення рухової активності учнів, їхньої фізичної підготовленості, а інтеграція цих технологій у процес фізичного виховання школярів є перспективним напрямом його вдосконалення.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Виходячи з цієї концепції, ми розробили фітнес-технологію, яка була продуктом інтеграції інформаційного (теоретичного) компонента фізкультурної освіти, мотиваційного та рухового (практичного) компонента, який охоплює процес гармонійного розвитку фізичних властивостей, використання напрямів та засобів оздоровчої фізичної культури, контроль та самоконтроль за фізичними навантаженням. Її структурно-логічну схему наведено на рис. 1.

Такий підхід дасть змогу сформувати у школярів навички подальших систематичних занять фізичною культурою, сприятиме зміцненню здоров'я, організації активного дозвілля, успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

В основу розробленої технології покладено рухові пріоритети підлітків (тобто їхні задоволення), які були метою фізкультурно-оздоровчих занять.

У наших дослідженнях запропоновано фітнес-програми, що склалися з трьох загальноприйнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділяється на блоки та вирішує певні завдання.

Велике значення в процесі розробки комплексів фітнес-технології ми приділяли розвитку витривалості, спритності, координаційних здібностей, покращенню постави, при цьому враховували основні закономірності розвитку фізичних здібностей, розроблених у теорії та методиці фізичного виховання. Окрім цього, підбираючи вправи, визначали потребу укріплення й відновлення найважливіших функціональних систем – серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату.



Рис. 1. Структурно-логічна схема розробленої фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків

Як видно з рис. 2, фітнес-технологія розрахована на один навчальний рік, у її структурі оздоровче тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримуючого [2].

Кожен період оздоровчого тренування вирішує свої завдання. Технологія розроблена для використання як в урочній формі проведення занять, так і в позаурочній та позашкільній формах організації занять, і враховує специфіку навчального процесу школярів.

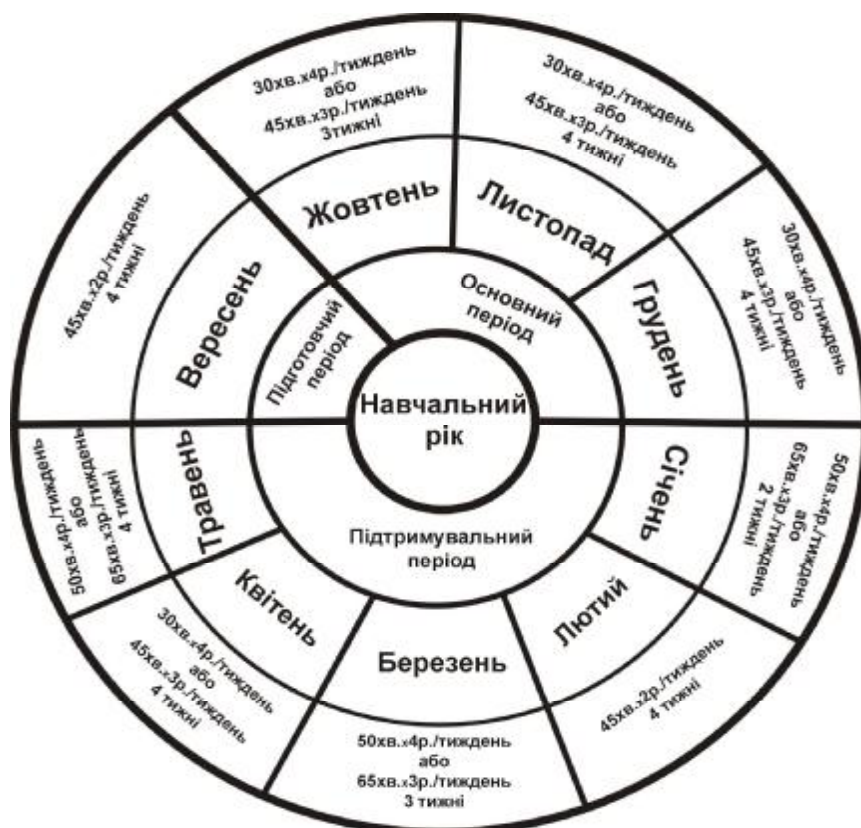


Рис. 2. Схема побудови річного циклу фітнес-технології для підлітків

Висновки. В основі розробленої фітнес-технології лежать змістовний теоретичний аналіз досліджень попередників, особистий досвід роботи автора, дослідження мотивів та інтересів підлітків північних і центральних регіонів України у галузі фізичної культури.

Цю фітнес-технологію розроблено на один навчальний рік. Вона передбачає три етапи, тривалість яких залежить від періодів оздоровчого тренування. Перехід до нового етапу супроводжується зміною тривалості занять, обсягу навантаження, інтенсивності, послідовності виконання вправ.

У результаті проведеного нами аналізу мотивів та інтересів підлітків ми встановили, що підлітки здебільшого свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності й виділяють оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Порівняльний аналіз спортивних інтересів підлітків, які проживають у різних регіонах України, дав нам змогу виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. Визначено, що в хлопців найбільш популярними є спортивні ігри, боротьба, плавання, гімнастика та заняття в тренажерному залі, а в дівчат – аеробіка, плавання, оздоровчий біг, спортивні ігри, гімнастика.

Література

1. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / О. В. Іващенко, А. В. Забора // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х. : [б. в.], 2006. – С. 34–37.
2. Круцевич Т. Ю. Общє основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Ч. 2. – 391 с.
3. Остапенко О. Виховання в учнів 8–9 класів інтересу до занять фізичною культурою / О. Остапенко // Фіз. виховання в шк. – 2006. – № 2. – С. 19–23.
4. Пехота О. М. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко. – К. : А.С.К., 2003. – 255 с.
5. Хайбулина Д. Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Д. Р. Хайбулина. – Омск, 2004. – 21 с.
6. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 303–306.

Анотації

Стаття присвячена розробці фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.

Ключові слова: фізична культура, підлітки, фітнес-технологія.

Оксана Кибальник. Содержание фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков. Стаття посвящена разработке фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков.

Ключевые слова: физическая культура, подростки, фитнес-технология.

Oksana Kibalnik. The Content of the Fitness Technology to Improve Motor Activity Adolescents. Article deals with the questions of creation a fitness-technology to improve the teenagers physical activity.

Key words: physical culture, teenager, fitness-technology.