

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 371.72

Валентина СОКАЛЬ,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри суспільних дисциплін
Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне

Юлія МІЦКЕВИЧ,
студентка магістратури
Національного університету водного
господарства та природокористування, м. Рівне

ОСОБЛИВОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, СПРЯМОВАНИХ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано можливості застосування фітнес-програм, які доцільно використовувати для оздоровлення дітей шкільного віку з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я, покращення емоційного стану та підвищення мотивації до занять із фізичного виховання. Розглянуто поняття «фітнес» та «оздоровчий фітнес». Розкрито зміст етапів заняття з оздоровчого фітнесу, а також виокремлено додаткові елементи оздоровчого фітнесу, які можуть застосовуватися в межах оздоровчих програм.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, аеробіка, гіподинамія, заняття силового спрямування, фізична культура, пілатес, велнес.

В статье проанализированы возможности фитнес-програм, которые целесообразно использовать для оздоровления детей школьного возраста с целью повышения уровня их физического здоровья, улучшения эмоционального состояния и повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Рассмотрены понятия «фитнес» и «оздоровительный фитнес». Раскрыто содержание различных этапов занятия по оздоровительному фитнесу, а также выделены дополнительные элементы оздоровительного фитнеса, которые могут применяться в рамках оздоровительных программ.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, аэробика, гиподинамия, занятия силового направления, физическая культура, пилатес, велнес.

The article analyzes the possibilities of using fitness programs that are appropriate for the wellness fitness of school-age children in order to increase their physical health, improve their emotional state, and increase their motivation to take physical education classes.

The definition of «fitness» and «wellness fitness» is clarified. The content of various parts of the health fitness classes has been disclosed, additional elements of wellness fitness have been highlighted, which can be used in wellness programs.

Key words: health fitness, aerobics, hypodynamics, occupation of power direction, physical culture, pilates, wellness.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я стала однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я є важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. Сьогодні спостерігається тенденція до зниження рівня індивідуального здоров'я всіх груп населення, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами – погіршенням стану навколишнього середовища, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань тощо [2]. Упродовж останніх 10-и років в Україні кількість дітей молодшого шкільного віку з хронічною патологією збільшилася у два рази, а учнів, які не мають відхилень у фізичному й психічному здоров'ї, – зменшилася в три рази [1]. Зважаючи на це, збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків сьогодні є пріоритетним завданням держави. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми вважаємо впровадження в систему шкільної фізкультурної освіти різноманітних напрямів фітнесу, що сприятимуть оновленню занять із фізичного виховання школярів.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях щодо означеної проблеми значна увага зосереджується на аспектах організації занять фітнесом учнів, студентів та дорослого населення [1 – 9]. Зокрема, на основі аналізу наукової

літератури Л. Вашук визначила передумови розвитку та становлення фітнесу в нашій державі. Дослідниця зазначає, що в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більше 20-и років тому. До початку 80-х років таке поняття, як «фітнес» не існувало взагалі, а цілі й завдання щодо оздоровлення вирішувалися засобами фізичної культури [5].

Слід зазначити, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не лише у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та інклюзивній освіті. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів стали різноманітні види оздоровчої гімнастики [2].

Мета статті – дослідити можливості використання оздоровчих фітнес-програм для дітей шкільного віку в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти. Відповідно до мети нами визначено такі завдання: розглянути поняття «оздоровчий фітнес», проаналізувати соціально-педагогічні основи застосування фітнес-програм у закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. У шкільному віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці стверджують, що 90 % випускників ЗЗСО мають певні відхилення в стані свого здоров'я [3]. За даними вчених, кількість здорових випускників становить від 5 % до 25 %, а понад 50 % із них мають незадовільну фізичну підготовку. Заняття фізичною культурою повинні відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, а також важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження [4].

Проаналізувавши психолого-педагогічну й методичну літературу, ми насамперед дослідили такі поняття, як «фітнес» та «оздоровчий фітнес». Оздоровчий фітнес як напрям уперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Д. Кеннеді, переймаючись фізичною підготовкою американців, заснував Президентську раду з фітнесу. Також у 1968 р. була опублікована книга доктора К. Купера, в якій він запропонував нову програму вправ, що була випробувана на службовцях військово-повітряних сил (понад 50 тис. чоловіків і жінок). Програма містила комплекс тренувань і демонструвала переваги фітнесу. Президент Міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман трактує «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні [9, с. 60].

У сучасній науковій літературі фітнес визначається науковцями по-різному. Зокрема Є. Добродуб вважає, що фітнес – це придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя [6, с. 112]. Водночас Є. Баліцька характеризує означене поняття як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань [1, с. 3].

На нашу думку, найдоцільнішим є визначення, запропоноване О. Корносенком, який розглядає фітнес як різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення [8, с. 228].

Дослідниця Є. Баліцька стверджує, що в сучасній зарубіжній та вітчизняній літературі термін «фітнес» є досить розповсюдженим, зокрема одним із його різновидів є оздоровчий фітнес (Health related fitness), спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин тощо [1, с. 4].

На нашу думку, оздоровчий фітнес – це система фітнес-програм, що спрямовані на покращення фізичного та емоційного стану особистості, попередження виникнення захворювань і фізичну реабілітацію.

Сьогодні фітнес перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не лише рухи, але й усе, що може принести користь тілу людини, наприклад: тренування серцево-судинної системи під контролем; конкретна техніка дихання; тренування м'язів, що підтримують поставу та стрункість тіла; тренування гнучкості та вміння розслабитися; раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними речовинами та енергією тощо.

Окрему групу оздоровчого фітнесу складають вправи, побудовані на динамічному навантаженні, які можна використовувати для школярів: *стен-аеробіка (step)* – танцювальні фізичні вправи, які проводяться з використанням спеціальної платформи (ступу), та *танцювальна аеробіка (dance)*, що зміцнює м'язи, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, а також спалює зайві калорії [7].

На основі досліджень науковців встановлено, що лише 40 % учнів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання в закладі освіти, натомість 60 % – не цілком задоволені заняттями, що є вагомим стимулом щодо удосконалення організації фізичного виховання. Некоректна організація занять із фізичного виховання відображається й на інтересі учнів до них [5].

Таким чином, учні не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для вдосконалення системи фізичного виховання у школі. У зв'язку з цим актуальними завданнями є розробка та обґрунтування методик застосування оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку з метою профілактики гіподинамії та інших захворювань, спричинених малорухливим способом життя.

Сучасна програма з використання фітнес-технологій, спрямована на підвищення інтересу учнів до уроку фізичної культури та їх залучення до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації освітнього процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Ефективність фітнес-програм полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різноманітних захворювань. Емоційність занять забезпечується не лише музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що емоційно надихає й підвищує інтерес до них [7].

Отже, основними принципами оздоровчого фітнесу в закладі освіти є: принцип індивідуального підходу, комплексності, доступності, активності, наочності й особистого прикладу, систематичності

та безперервності, біологічної доцільності, а також програмно-цільовий принцип і «не нашкодь».

Проаналізуємо структурні елементи оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку. Будь-яке заняття з оздоровчого фітнесу складається з підготовчої (розминки), основної та завершальної частини, кожна з яких при цьому складається з декількох блоків – post-stretch, pre-stretch.

Підготовча частина (розминка). Завдання – підготувати організм до подальшої роботи. У процесі розминки підвищується температура тіла, розвиваються серцево-судинна, дихальна й інші системи організму. Вагоме значення відіграє підготовка опорно-рухового апарату, а також психологічне налаштування дітей на майбутню роботу. Розминка становить близько 10–15% від усього часу заняття. Вправи, які застосовуються в розминці, повинні впливати на великі групи м'язів. Для того, аби уникнути травм, у розминку варто ввести також вправи на розтягування з невеликою амплітудою, виключаючи різкі махові рухи.

Перший блок підготовчої частини заняття передбачає вправи локального та регіонального характеру: для м'язів шиї, малоамплітудні рухи тулубом, ізольовані рухи для таза та стегон. Другий блок включає вправи для всього тіла та передбачає різноманітні кроки з аеробної хореографії. Третій блок – стретчинг (або предстретчинг) містить вправи на розтягування невеликої амплітуди в положенні стоячи.

Основна частина – найважливіший етап заняття, в якому виокремлюють декілька блоків. Це так званий аеробний розігрів – блок, в якому виконуються елементи, типові для хореографії під час занять аеробікою середньої інтенсивності: Step Touch, Step Tap, Step Heel зі зростаючою амплітудою. Ще один блок – піковий – відрізняється найбільшим кардіонавантаженням, основними елементами якого є біг із помахами рук, стрибки та інші вправи аеробної хореографії високої інтенсивності. У третьому блоці навантаження поступово знижується завдяки зменшенню амплітуди, уповільненню темпу музики або заміни в комбінації більш інтенсивних елементів менш інтенсивними.

Завершальна частина передбачає приділення особливої уваги вправам на розтягнення м'язів, які брали участь у попередній роботі, а також включення дихальних вправ та вправ на розслаблення. Тривалість цієї частини – 5–7 хвилин, при цьому темп музики є спокійним. Таким чином частота серцевих скорочень поступово знижується [2].

Під час планування занять перевагу слід віддавати урокам, на яких вивчається аеробіка, гімнастичні вправи, елементи йоги з уведенням рухливих ігор, а надалі – поступово вивчати більш складні елементи, вводити аеробіку з м'ячем, скакалкою, йогу в парах, вправи на гнучкість, координацію тощо.

Отже, для досягнення оздоровчого ефекту від тренування та збереження зацікавленості дітей до занять ми пропонуємо молодшим школярам програми із основ фітболу, аеробіки, рухливих ігор тощо, які змінюють одна одну впродовж усього експерименту із поступовим вивченням більш складних елементів.

Особливим напрямом серед оздоровчих видів гімнастики є фітнес-йога – один із найбільш популярних засобів фітнесу. Також значна кількість закладів освіти з оздоровчою метою застосовує фітбол-гімнастику, що викликає в учнів велике емоційне задоволення.

Одним із найцікавіших засобів дитячого фітнесу, в основу якого покладено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, що ґрунтується на розтягуванні та спрямовується на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості. Окрім загального оздоровчого ефекту, вміння управляти своїм тілом дозволяє дітям почувати себе сильними, красивими, впевненими в собі, допомагає позбутися різноманітних комплексів та створює почуття внутрішньої волі.

Для покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем учнів використовуються й інші різновиди фітнес-програм, зокрема степ- і танцювальна аеробіка; а для настрою – зумба й інші танцювальні програми із музичним супроводом.

На основі проведеного дослідження вважаємо, що для школярів різного віку найдоцільніше використовувати такі види оздоровчого фітнесу:

- **молодший шкільний вік:** фітбол, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, рухливі ігри, стретчинг, елементи дитячої йоги;

- **середній шкільний вік:** класична аеробіка (із м'ячем, скакалкою), дитяча йога, танцювальна аеробіка, стретчинг;

- **старший шкільний вік:** фітнес-гімнастика (силова аеробіка з гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами та ін.), фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате), зумба, танцювальна аеробіка.

Ефективність означених вище напрямів фітнесу полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику захворювань. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом, самовдосконалюються й саморозвиваються, збільшують запас життєво важливих рухових умінь і навичок, привчаються до здорового способу життя з дитинства.

Висновки. Використання фітнес-програм із метою оздоровлення школярів матиме позитивні результати лише тоді, коли буде викликати в дітей емоційне задоволення від занять і, таким чином, впливатиме на покращення стану здоров'я, сприятиме профілактиці захворювань серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату. Уважаємо, що вчителю постійно необхідно контролювати реакцію організму дитини на фізичні навантаження, зокрема за допомогою застосування функціональних проб та методу опитування.

Наступним етапом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах загальної середньої освіти, на нашу думку, стане велнес (похідне від англ. «fitness» та «well-being» – «добре самопочуття») – система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, передбачає помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, хороший відпочинок, оптимізм та позитивне мислення. Головне завдання велнесу – запобігання та профілактика хвороб.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаємо в дослідженні впливу оздоровчого фітнесу на профілактику захворювань та емоційного стану дітей після проведення фітнес-заходів. Система нашої освіти суттєво відрізняється від сучасних світових тенденцій, тому потребує глибокої модернізації. Доцільним є вивчення зарубіжного досвіду щодо питань упровадження в практику роботи закладів освіти нових фізкультурно-оздоровчих технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом у технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
3. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–58.
4. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119–124.
5. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 7–9.
6. Добродуб Є. З. Характеристика показників сформованості мотивації досягнення у професійній діяльності фахівців із фізичного виховання та спорту при роботі у фітнес-центрах / Є. З. Добродуб // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. 118 (2). – С. 112–115. – (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
7. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-методич. посіб. / О. А. Качан. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
8. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112 (3). – С. 228–232. – (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
9. Магера О. В. Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття / О. В. Магера // Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки : матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. – 2013. – С. 59–65.

Дата надходження до редакції: 01.03.2019 р.