

методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5- 6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.

Пітенко С.Л., orcid.org/0000-0002-5502-1365
Кожанова О.С., orcid.org/0000-0002-9031-2563

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В ШКОЛІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Анотація. У публікації розкриваються особливості впровадження в зміст фізкультурно-оздоровчих занять, форм і методів роботи в школі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що визначалися за результатами анкетного опитування вчителів фізичної культури міста Києва. За даними провідних фахівців, діючі програми з фізичної культури у школі значною мірою орієнтовані на виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Зміст програм наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю у дітей, що викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою і спортом. Вважаємо, що для підвищення їх рухової активності, поліпшення фізичної підготовленості на сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є пошуки нових підходів, засобів та технологій в системі фізичного виховання дітей за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, дитячого фітнесу зокрема, як в систему шкільної освіти, так і у вільний від навчання час дітей.

Ключові слова: інноваційні фітнес-технології, дитячий фітнес, фізкультурно-оздоровча робота в школі, школярі, рухова активність.

Annotation. The publication reveals the features of introducing into the content of physical education classes, forms and methods of work at the school of modern sports and recreational technologies, which were determined by the results of a questionnaire survey of physical education teachers in the city of Kyiv. According to leading experts, the current physical education programs at the school are largely focused on the implementation of control standards for physical fitness. The content of the programs is filled with types of physical activity that are not popular among children, which causes dissatisfaction among schoolchildren and does not stimulate them to engage in physical culture and

sports. We believe that in order to increase their motor activity, improve physical fitness at the present stage of society development, it is relevant to search for new approaches, means and technologies in the system of physical education of children through the introduction of modern physical culture and health technologies, children's fitness in particular, both in the system of school education, and in their free time from school.

Keywords: innovative fitness technologies, children's fitness, physical culture and health work at school, schoolchildren, motor activity.

Актуальність теми дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки дітей шкільного віку, але за останні роки спостерігається її зниження, що стає причиною погіршення стану здоров'я, виникнення ряду захворювань організму [1, 3]. Протидією таким негативним факторам є заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, зниженню стомленості, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей [2, 4, 5]. На сьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які дозволяли б комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад, заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя [3, 6]. Виникає проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дітей шкільного віку за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як в систему шкільної освіти, так і у вільний від навчання час, що обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити практичний досвід щодо особливостей застосування та викладання дитячого фітнесу в школі в сучасних умовах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати досліджень. Метою анкетування було отримання інформації від вчителів з приводу особливостей

викладання дитячого фітнесу в їх практиці роботи з дітьми шкільного віку. В опитуванні прийняли участь 10 вчителів фізичного виховання ЗОШ №119 м. Києва. Було встановлено, що 60% респондентів виділяли 4 години на місяць на заняття фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку, 30% - 8 годин на місяць 10% - 12 годин (рис. 1).

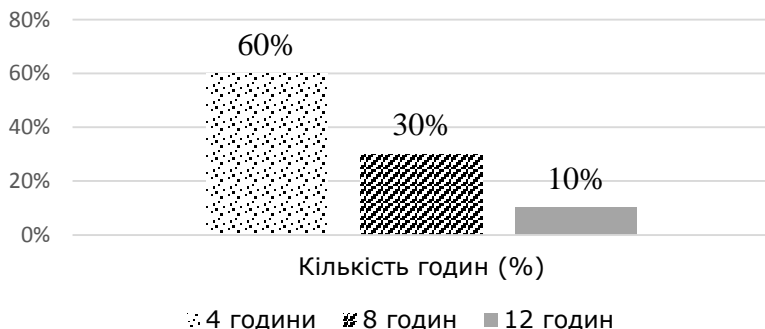


Рис. 1. Кількість годин на місяць, що виділяють респонденти на заняття фітнесом у школі з дітьми молодшого шкільного віку ($n = 10$)

Також респонденти відповіли скільки разів на тиждень діти відвідують заняття з фізичної культури: 80% респондентів відповіли 2 рази на тиждень та 20% - 1 раз на тиждень. Було встановлено, що 60% респондентів вважали, що дитячий фітнес найкраще розвиває координацію у дітей молодшого шкільного віку, так як в засобах дитячого фітнесу переважно використовуються музичний супровід, предмети та різноманітні ігрові форми виконання фізичних вправ. На питання щодо віку дітей, які виявляли більший інтерес до уроків з фізичної культури з використанням засобів дитячого фітнесу за відповідями респондентів було встановлено, що 40% склали школярі у віці 14 - 17 років, 30% - діти молодшого шкільного віку (6 -10 років) та 30% - діти у віці 10-13 років. Це свідчило про те, що діти молодшого, середнього та старшого шкільного віку майже однаково зацікавлені у використанні фітнес-технологій за уроках з фізичної культури. Лише 80% опитаних відповіли, що вони постійно намагаються підвищувати свою професійну компетентність та отримувати нові знання у сфері сучасних інноваційних технологій, дитячого фітнесу зокрема.

Висновки. За результатами анкетування було встановлено, що більшість вчителів зацікавлені в проведенні занять дитячим

фітнесом під час уроків фізичної культури. Всі респонденти відповіли одногосно «так» на питання щодо наявності позитивного впливу засобів дитячого фітнесу на дітей, молодшого шкільного віку зокрема. Під час анкетування негативні відповіді були отримані на питання, в якому йшла мова про наявність труднощів при розробці програм заняття з елементами дитячого фітнесу. Відповідь «так» була у 70% вчителів. Це показує, що шкільні програми недостатньо розроблені в цьому напрямі.

Список літератури.

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2020. 383 с.

2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

3. Круцевич Т.Ю., Соловей Д.О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Випуск 12 (67). С. 75-78.

4. Кудра Т.А. Фітнес: Американська концепція досягнення здоров'я засобами фізичної культури. Історія, ідеологія, методологія та перспективи розвитку. Харків: Між. гуманіт. ун-т ім. Г. І. Невельського, 2019. 214 с.

5. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. № 3.1 (43.1) березень 2017 р. С. 190-192.

6. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 28-32.