

ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОГРАМ З ФІТНЕСУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ 7-9 РОКІВ У ЗАКЛАДАХ ДОДАТКОВОЇ ОСВІТИ

Кучеренко Г.В., Аксентій Л. І.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті приведені дані, які свідчать про доцільність використання програм з фітнесу для школярів 7-9 років у системі позашкільної освіти.

Ключові слова: дитячий фітнес, освітня програма, позашкільна освіта, фізичне виховання.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі пропонують широкий спектр напрямів спортивної індустрії, одним з яких є фітнес, в тому числі дитячий, який представляє собою доступну і ефективну систему оздоровлення дітей і підлітків засобами сучасних фітнес-технологій [1, 3]. Незважаючи на явну затребуваність таких серед сучасних школярів в державних установах додаткової освіти спостерігається відсутність науково обгрунтованих освітніх програм з дитячого фітнесу.

Аналіз програмних матеріалів із фізичного виховання молодших школярів свідчить про те, що головну увагу у фізкультурній діяльності приділено оволодінню основними видами рухів [4]. У результаті в дітей не сформовано інтересу до занять фізичною культурою, вони не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б суттєво впливало на розвиток фізичних якостей [2]. Така постановка питання вимагає нових нетрадиційних підходів до занять із фізичного виховання. Одним з таких підходів може бути розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку.

Мета дослідження – обгрунтування змісту програм з фітнесу для школярів 7-9 років, що реалізуються в установах додаткової освіти.

Створена нами програма для системи додаткової освіти «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» передбачає: оптимальний підбір фізичних навантажень (дозування, тривалість, інтенсивність, темп, ритм), відповідний

віку 7-9 років; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів займаються; забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Основними засобами на заняттях за даною програмою є вправи базової аеробіки. Гімнастична спрямованість забезпечується введенням вправ художньої гімнастики і акробатики. Широко використовуються рухливі ігри. Танцювальна спрямованість занять досягається включенням в програму вправ такого різновиду танцювальної аеробіки як «фолк».

Даний сучасний напрямок танцювальної аеробіки є невід'ємною частиною української культури і її фольклорною спадщиною, ґрунтується на українських народних танцях і містить танок, повторні стрибки, народні кроки, присядки, рухи в стилі мультиплікації і інше. Всі рухи виконуються під музичний супровід. Стилiстика занять передбачає використання музичного оформлення українською мовою у вигляді мелодій з мультфільмів, популярних естрадних творів, а також народних пісень у сучасній обробці.

На базі Комунального позашкільного навчального закладу «Одеський центр дитячої та юнацької творчості «Еврика»» був проведений основний педагогічний експеримент. У ньому взяли участь діти 7-8 років жіночої статі, які проживають в м. Одеса.

Після попереднього вивчення рухових переваг дітей, а також проведення антропометричних вимірювань, їхнього педагогічного тестування, були відібрані 22 дівчинки 7-8 років.

Випробовувані з урахуванням їх інтересів та особистісних мотивів були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 11 дівчаток, які бажають займатися дитячим фітнесом танцювально-гімнастичної спрямованості за розробленою авторською програмою. До контрольної групи (КГ) увійшло та ж кількість.

Слід зауважити, що КГ дітей займалася загальною фізичною підготовкою з елементами хореографії за програмою додаткової

освіти, затвердженої департаментом освіти міста Одеса в 1997 році. Було вирішено використовувати цю групу для контролю, бо заняття в ній носили оздоровчу спрямованість, а основні цілі наближалися до таких у розробленій авторській програмі з дитячого фітнесу.

Проведення формуючого педагогічного експерименту передбачало двічі проведення антропометричних вимірювань і педагогічного тестування. Перший раз це відбулося до початку занять з метою формування однорідного за статтю, віком, станом здоров'я та рівнем фізичного розвитку контингенту в групах, другий раз – після завершення 9 місяців систематичних занять з метою оцінки ефективності авторських програми з дитячого фітнесу.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу і дозволили зробити наступні висновки.

1. Фізичний стан дівчаток 7-8 років, що бажають займатися в системі додаткової освіти дитячим фітнесом, характеризується середнім рівнем розвитку таких показників як довжина і маса тіла, а також силових, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості, які не мають достовірних відмінностей від таких у ровесниць, що займаються іншими формами рухової активності.

2. Розробка і застосування в системі додаткової освіти для роботи з молодшими школярками освітньої програми «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості», основу якої складають характерні для фітнесу вправи базової аеробіки, акробатики, стретчинга, комплекс загальнорозвиваючих вправ, рухливі гри, повідомлення теоретичних знань по принципі здорового способу життя поряд зі специфічним використанням вправ танцювальної аеробіки і «фолк» і художньої гімнастики є обґрунтованим, тому що в порівнянні з програмами фізкультурно-спортивною спрямованості, які використовуються в даний момент, вони сприяють ефективному комплексного розвитку рухових якостей і зміни в структурі мотиваційної сфери, що сприяє продуктивної взаємодії дітей в колективі.

3. Програма «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» надає значущий вплив на розвиток гнучкості і сили скелетних м'язів і кілька менш ефективна для розвитку

швидкісно-силових здібностей дівчаток 7-9 років. Про це свідчать факти того, що саме в цій групі досягнуто найвищий результат в обох вправах, які оцінюють гнучкість, що виражається в статистично значущих змін показників таких контрольних вправ як нахил уперед ($p < 0,001$) і гімнастичний міст ($p < 0,001$), а також в достовірні зміни в контрольних вправах «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,01$) і «піднімання тулуба з положення лежачи на спині» ($p < 0,01$), що оцінюють силу м'язів, достовірно значне збільшення результатів з розвитку витривалості ($P < 0,05$) і в одному з трьох тестів за оцінкою швидкісно-силових здібностей (стрибки через обруч) ($p < 0,05$).

4. На відміну від розробленої на основі фітнес-технологій програми заняття дівчаток 7-9 років традиційна програма загальної фізичної підготовки з елементами хореографії для системи додаткової освіти має позитивний вплив тільки на розвиток гнучкості (гімнастичний міст, $p < 0,01$), пов'язаної з рухливістю хребта, плечових суглобів і еластичність вентральної мускулатури тулуба, але до помітного розвитку швидкісно-силових, силових здібностей, витривалості і гнучкості, пов'язаної з розвитком мобільності тазостегнових суглобів, не приводе.

Література:

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів : монографія. / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Денисенко Н. Ф. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища / Н. Ф. Денисенко, К. С. Лупінович – Запоріжжя : Диво, 2010 – 91 с
4. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – Київ : Видавничий дім «Шкільний світ». Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.