

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ОЗДОРОВОЧОГО ФІТНЕСУ ТА ШЕЙПІНГУ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Уляна Шевців, Анна Кіндзера, Анна Тріфонова

Львівській державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення вимагає пошуку нових шляхів вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління [1]. На шкільних уроках фізкультури повинна бути можливість використовувати новітні, популярні у молодіжному середовищі види оздоровчої гімнастики, які б сприяли подальшому підвищенню мотивації учнів до відвідування шкільних уроків та рухової активності на дозвіллі. Оздоровчі види гімнастики в нашій країні є найбільш масовими видами рухової активності, а також одним з основних засобів фізичного виховання [3, 5]. Велика різноманітність гімнастичних вправ і методів їх використання, що складають зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження можливостей використання сучасних новітніх технологій, для старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури - малочисельні. Останнім часом цій проблемі присвячували дослідження: О.Аксьонова (2005), Н.Москаленко (2007), І.Масляк (2006), О.Кібальник (2006), Л.Петрина (2006), УШевців (2009). Проте, питання заміни традиційного змісту уроку фізичної культури на сучасні новітні технології вивчені недостатньо. Тому пошук ефективних шляхів оптимізації уроку фізичної культури для старшокласниць є актуальним.

Метою дослідження є підвищення ефективності уроків фізичної культури в загальноосвітній школі шляхом застосування на них оздоровчого фітнесу та шейпінгу.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання дівчат старшого шкільного віку.

Предмет дослідження: організаційно-методичні основи застосування оздоровчого фітнесу та шейпінг-технологій для дівчат-старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури.

Для досягнення мети роботи виконувалися наступні **дослідницькі завдання:**

1. Здійснити бібліографічний пошук та аналіз спеціальної літератури з питань нетрадиційного проведення шкільних уроків фізкультури.

2. Вивчити мотивацію дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізкультури.

3. Розробити та запровадити програму з оздоровчого фітнесу та шейпінгу на шкільних уроках фізкультури у старших класах.

4. З'ясувати ставлення старшокласниць до запровадження оздоровчого фітнесу та шейпінг-технологій на шкільних уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Протягом 2012/2013 навчального року під час проходження педагогічної практики нами було запроваджено програму оздоровчого фітнесу у Львівській загальноосвітній школі № 43 і шейпінгу у Львівській загальноосвітній школі №87.

На першому етапі дослідження нами було проведено опитування старшокласниць вищеназваних шкіл, яке виявило їх незадоволеність традиційним змістом шкільних занять. Ми запропонували дівчатам оцінити своє бажання займатися фізичними вправами на різних видах занять: на традиційних уроках фізичної культури та на уроках нового змісту. їм пропонувалося оцінити своє бажання займатися за 10-бальною шкалою, де 10 балів - максимальне бажання, а 1 бал - відсутність будь-якого бажання.

Проведене анкетування показало, що своє бажання займатися на традиційних уроках фізичної культури школярки оцінили в середньому 4-ма балами. Проте старшокласниці найвищим балом оцінили своє бажання займатися фізичними вправами з різних видів фітнесу та шейпінгу - у середньому це становило 9 балів.

Отже, дівчата 15-17 років бажали б відвідувати заняття з фітнесу та шейпінгу, і значно менше у них бажання відвідувати традиційні уроки фізичної культури. У процесі опитування було виявлено, що лише 14% дівчат позитивно ставляться до традиційного уроку фізкультури, а кількість тих, які ставляться негативно, - втричі більша (57%). Невизначене ставлення мають 29% опитаних.

У подальшому нами було запроваджено фітнес і шейпінг у шкільні уроки фізкультури. Фітнесом займалися 20 дівчат-старшокласниць 98 10-А та 11-А класів школи №43, які склали експериментальну групу. Одночасно друга половина учениць тих же класів займалися за програмою традиційних

уроків фізичної культури. У Львівській середній школі №87 уроки шейпінгу проводилися 2 рази на тиждень. У дослідженні брали участь 38 старшокласниць (15-16 років). Було також сформовано контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ) по 19 осіб у кожній.

Програма занять фітнесом складалася із п'яти блоків вправ: ввідної частини, комплексу кардіо-вправ, силового тренінгу, комплексу вправ для розвитку гнучкості та заключної частини.

Для впровадження шейпінг-програми в процес шкільного уроку, нами було скорочено відеопрограму Міжнародної федерації шейпінгу "шейпінг-класік", до 38хв., замість традиційних 55хв.

Ввідна частина тривала 4 хв і була спрямована на підготовку організму до виконання основної частини заняття, яка складалася з 8 блоків вправ, послідовність, яких сприяла підвищенню навантаження та закріпленню рухових навичок. Перші чотири вправи основної частини спрямовані на корекцію стегон. 5-ий блок - спрямований на корекцію сідниць, шостий блок - спрямований на корекцію м'язів живота (талії). Сьомий - для прямих м'язів живота, а заключний восьмий блок спрямований для груп м'язів верхньої частини спини.

Заклучна частина шейпінгу як і оздоровчого фітнесу спрямована на зниження активності вегетативних функцій та поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою.

Проведене анкетування після експерименту дало можливість з'ясувати ставлення старшокласниць до традиційного та нового змісту шкільних уроків фізичної культури: 94,5% школярок позитивно віднеслися до нового змісту уроків і лише 5,5% своє ставлення назвали неви- значеним.

Відповіді на питання анкети про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури були наступними: 77% висловились за необхідність змін, 11% - назвали зміни бажаними.

Висновки:

1. В проаналізованій нами сучасній спеціальній літературі активно висвітлюється сьогоденна практика фізкультурно-оздоровчої діяльності, досвід впровадження чисельних оздоровчих гімнастичних про-

грам, однак їх включення у шкільні уроки фізкультури вивчено і висвітлено недостатньо, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

2. Отримані результати опитування свідчать про відсутність інтересу у старшокласниць до традиційних уроків фізичної культури, натомість сучасну дівчину цікавить формування свого іміджу. Проведене анкетування засвідчило, що запропонована методика сприяє підвищенню інтересу до шкільних уроків фізичної культури та формуванню мотивації до їх систематичного відвідування.

3. Оздоровчий фітнес та шейпінг за динамікою впливу на організм школярів і тривалістю заняття відповідають вимогам до структури уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах. Використання ві-деопоказу та музичного супроводу сприяють раціональному дозуванню навантажень упродовж цілого уроку, дозволяють диференціювати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей.

4. Таким чином, можна стверджувати, що впровадження програм оздоровчого фітнесу та шейпінгу в уроки фізичної культури є ефективним, сприяє формуванню в учениць позитивної мотивації до систематичного їх відвідування. Програми сприяють вирішенню завдань фізичного виховання в школі і можуть бути рекомендовані для подальшого застосування на шкільних уроках.

Література:

1. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / Василь Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. - Л, 2002. - С. 87-89.
2. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай. - К. : Оріони, 2001. - 152 с.
3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О. Я. Кібальник. - Л., 2008. - 20 с.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. - 1999. -№1. -С. 47-50.
5. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми / Н.Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ: ДДІФКС. - 2007. - №1/2. - С. 16-21.