

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ  
В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕХНОЛОГІЇ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Наталія Чухланцева**

*Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя*

**Анотація.** Досліджується питання використання засобів фітнесу у фізичному вихованні молодших школярів. Метою є обґрунтування педагогічної технології фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів фітнесу. Реалізація створеної технології допомагає задовільнити природну рухову потребу дітей, розширює можливості формування фізичної підготовленості школярів, підвищує ефективність фізичного виховання.

**Ключові слова:** фітнес, молодші школярі, ритмічна гімнастика, фізичні якості.

**Abstract.** The issue of the use of fitness methods in physical education of junior pupils is explored. The purpose of the work is to substantiate the pedagogical technology of physical education of pupils using fitness equipment. Implementation of the created technology gives the opportunity to satisfy the natural children need for motor activity, expands the possibilities of formation of physical training of children, increases the efficiency of physical education.

**Key words:** fitness, junior schoolchildren, rhythmic gymnastics, physical qualities.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Інтенсивні навчальні програми, збільшення обсягу інформації, підвищення вимог до освіти, бажання активно розвивати інтелектуальні здібності дітей, їх творчу активність в педагогічній практиці не завжди поєднуються з можливостями збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я молодших школярів. Гармонійний розвиток особистості школяра передбачає зміцнення здоров'я, формування важливих умінь і навичок, достатній фізичний розвиток і високий рівень рухових здібностей [1, 3, 4]. На сучасному етапі розвитку шкільної освіти збільшується кількість педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання школярів, актуалізується проблема доцільності використання сучасних засобів навчання [2, 4]. Одним з шляхів вирішення даного питання є застосування засобів фітнесу, які урізноманітнюють рухову діяльність дітей [1, 2, 3].

**Виклад основного матеріалу.** В сучасному розумінні, педагогічна технологія виступає як сукупність науково обґрунтованих способів організації педагогічної діяльності, здійснення яких приводить до оптимального розв'язання поставлених задач. Педагогічна технологія – продумана в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і учителів [1]. Мета дослідження – теоретичне і експериментальне обґрунтування педагогічної технології фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів фітнесу. Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. В дослідженні, протягом навчального року, приймали участь 49 учнів 6–7 років (основної медичної групи) Запорізької гімназії № 107, з числа яких було сформовано експериментальну (по 12 дівчат і хлопців контрольної групи) і контрольну групи (13 дівчат і 12 хлопців контрольної групи). Метою технології було сприяти збереженню і зміцненню здоров'я учнів молодшої школи. Завдання: підвищити рівень фізичної підготовленості; формувати найпростіші уявлення про вплив фізичних вправ на самопочуття і початкові знання по самостійному виконанню фізичних вправ; сприяти адаптації дитини до шкільного життя; сприяти підвищенню рівня рухової активності. Форми роботи – урочні (урок, фізкультурні хвилинки, паузи) та позаурочні (фізичне виховання в сім'ї, самостійні завдання). Засоби: аеробіка; танцювальні вправи; аеробіка з м'ячами і скакалкою; стретчинг, музичні ігри. Особливістю створеної технології є застосування комплексів вправ різної спрямованості у визначених співвідношеннях; переважно сюжетно-рольова форма уроків; застосування ігрового методу і музичного супроводу; збільшена частка вправ на розвиток координації рухів та гнучкості; релаксаційні та дихальні вправи. За допомогою музичних ігор «Увага! Музика!», «Тихі ворота», «Веселощі» та інших, діти швидше оволодівали вправами, опановували перешикуваннями, охоче виконували вправи для розвитку фізичних якостей. З метою розширення рухового досвіду дітей використовувалися вправи стретчингу: у парах, з м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями, що дозволило збільшити еластичність м'язів і покращити рухливість у суглобах. Були розроблені фізкультурхвилинки чотирьох видів, які пропонувалося виконувати під музику на кожному уроці: для забезпечення короточасного відпочинку; для запобігання порушень постави; на розвиток функцій уваги; для зняття загальної або локальної втоми. Вдома, батькам учнів пропонувалося виконувати вправи ритмічної гімнастики разом із дітьми.

Результати дослідження показали, що після проведеного педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості позитивно змінилися в учнів ЕГ ( $p < 0,05$ ). Так у «човниковому бігу»  $4 \times 9$  м результати тестування дівчат ЕГ збільшилися на 18,54 %, у стрибку у довжину з місця зросли на 25,65 %, нахилі тулуба із положення сидячи на 67,65 % та на 41,14 % покращилися показники статичної рівноваги (тест «Фламінго»). В той же час результати тестування у дівчат КГ майже не змінилися ( $p > 0,05$ ). Порівнявши дані у хлопців ЕГ і КГ ми встановили, що найбільше покращення відбулося у показниках тесту на гнучкість (нахил тулуба із положення сидячи): у хлопчиків ЕГ результат покращився на 40,95 %, а у хлопців КГ лише на 17,72 %. Добре покращилися і показники статичної рівноваги (тест «Фламінго»), їх приріст у хлопчиків ЕГ склав 31,09 %, а у хлопців КГ лише 10,28 %. Результати в бігу на 30 м у хлопчиків ЕГ зросли на 24,98 %, у «човниковому бігу»  $4 \times 9$  м на 22,78 %, у стрибку у довжину з місця на 18,96 %.

В учнів контрольної групи в показниках фізичної підготовленості зміни виявилися статистично не вірогідними ( $p > 0,05$ ). Отримана інформація корелюється з даними інших дослідників [1, 3], які вивчали вплив вправ фітнесу на рівень розвитку фізичних якостей школярів.

#### **Висновки:**

1. Виявлені можливості підвищення якості фізичного виховання за рахунок модифікації структурних компонентів педагогічної технології фізичного виховання молодших школярів, використання засобів фітнесу на уроках фізичної культури. Визначено, що регулярні заняття фітнесом і зокрема ритмічною гімнастикою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів.

2. Встановлено, що використані у розробленій технології засоби фітнесу безпосередньо впливають на показники фізичної підготовленості. В дівчат і хлопців ЕГ за результатами тестування всіх досліджуваних якостей виявлені позитивні зрушення. В той же час результати тестування у дівчат і хлопців КГ майже не змінилися ( $p > 0,05$ ).

#### *Список використаних джерел:*

1. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 23–26.

2. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.

3. Михно Л. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки / Л. С. Михно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 102–107.

4. Чухланцева Н. В. Интеграция активных видеоигр в физическое воспитание школьников / Н. В. Чухланцева // Наука і освіта. Серія: Педагогіка і психологія: [зб. наук. пр.]. – Одеса : Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2017. – № 4. – С. 14–20.