

Троценко Тетяна Юріївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

Троценко Дмитро Валерійович

викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ НОВИХ ВИДІВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ В ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей шкільного віку.

В теорії та практиці фізичного виховання існують всі необхідні теоретичні, нормативні та інші передумови для широкого залучення дітей шкільного віку до занять багатьма видами аеробіки, зокрема скіпінгом. Регулярні заняття аеробікою значно покращують стан серцево-судинної системи, кровопостачання в м'язах, суглобах, інтенсивно впливають на органи травлення, прискорюють процеси обміну речовин та дозволяють значно покращити рівень рухової активності школярів.

Проведений Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що нові види фітнес-програм покликані урізноманітнити уроки з фізичної культури в школі, зробити їх цікавими, доступними та емоційно привабливими.

Ключові слова: школярі, інноваційні технології, рухова активність, роуп-скіпінг.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я населення, зокрема школярів. Сприяти виходу із ситуації, що склалася, зможе впровадження на уроках фізичної культури нових, нетрадиційних засобів і методів фізичного виховання.

Одним із нових напрямів фізичного виховання є аеробіка. Заняття аеробікою здійснюють позитивний вплив на всі внутрішні органи і системи людини, дозволяючи значно зміцнити здоров'я, підвищити імунітет, розвинути рухові здібності та водночас є безпечними для здоров'я.

Аналіз літературних джерел та освітньої практики свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних, спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою школярів, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічну гімнастику, скіпінг, шейпінг, аеробіку, фітнес, йогу та ін. Зокрема, дослідження низки фахівців присвячені особливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в навчальному процесі. Розглядом даних питань займались: Г. Глоба [4] (фізичне виховання школярів з використанням аеробних технологій); О. Кібальник [5] (підвищення рухової активності підлітків засобами фітнес-технологій); Д. Пятницька [6] (розвиток фізичних здібностей засобами аеробіки); Т. Ротерс [7], Е.Сайкіна [8] (застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури); О. Соколова [9] (використання засобів степ-аеробіки в системі занять); О. Фоменко [10] (використання нетрадиційних видів гімнастики) та інші.

Незважаючи на чисельні наукові дослідження, актуальною залишається проблема обґрунтування і пошуку новітніх й ефективних видів фітнес-технологій, які б могли урізноманітнити зміст програм з фізичного виховання, та більш ефективно впливати на розв'язання проблеми оптимізації рухової активності школярів.

Мета статті – виявити проблеми і обґрунтувати підходи щодо можливості впровадження нових видів фітнес-програм в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання школярів популярних видів рухової активності, залучення учнів до занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах, і які можуть мати певні переваги у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які будуть спонукати учнів до занять фізичними вправами. Один з найбільш популярних та доступних видів оздоровчих занять є аеробіка.

На сьогоднішній день існує більше 200 різновидів аеробіки, які відрізняються своєю динамічністю та складністю. Основні принципи аеробних тренувань незмінні – це циклічно повторювальні рухи, швидкий темп і правильне дихання. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно вибудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу, дозволяють протягом вже двох десятиліть утримувати високий рейтинг аеробіки серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Аеробіка (від грец. «аего» – повітря і «bios» – життя) – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.), що поєднує в собі дихальні вправи з рухами тіла які виконуються під музику. Основною метою занять аеробікою є не тільки розвиток певних фізичних якостей в учнів, але і можливість зробити заняття цікавими, привабливими і доступними. Заняття аеробікою обов’язково супроводжуються бадьорою, ритмічною музикою, яка створює у дітей гарний настрій. При цьому потрібно враховувати психологічні особливості школярів, рівень їх фізичної підготовленості та інтереси.

Заняття аеробікою також привертають увагу школярів своєю емоційністю і злагодженістю, дозволяють виключити монотонність у виконанні рухів, сприяють розвитку рухових вмінь, фізичних і естетичних якостей, зміцненню

здоров'я. Базовими вправами в аеробіці є різновиди кроків, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, випади, нахили. Використання цих вправ у поєднанні з пересуваннями забезпечує різноманітний вплив на організм [3].

Використання оздоровчої аеробіки, зокрема роуп-скіпінгу, на уроках фізичної культури в школі надає їм нового емоційного забарвлення, сприяє їх поживленню, підвищує інтерес учнів до занять.

Термін «скіпінг» або «роуп-скіпінг» прийшов з англійської мови (від англ. skipping, rope-skipping) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Правильніше вживати другий термін, перша складова якого («роуп») позначає мотузку, тобто скакалку. Однак, слідуючи тенденції спрощення, слово скоротилося до «скіпінг».

Скіпінг – один з популярних засобів рухової активності, до якої входять традиційні стрибки та складні їх комбінації, акробатичні елементи, танцювальні елементи з однією чи двома скакалками, які виконують індивідуально або в групах. Скіпінг сприяє розвитку особистості, загальному оздоровленню організму, укріпленню м'язів, знижує вагу. Якщо його порівняти з бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, то цей вид, є одним із розповсюджених у світі циклічних вправ. [2].

Скіпінг має свої особливості:

- комплексний вплив на організм, тобто одночасний розвиток основних рухових здібностей (швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей) і функцій організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної);
- велика емоційність занять. Цей фактор дозволяє виплеснути емоції, зняти напругу.

Скіпінг, як вид рухової активності, є перспективним і має ряд переваг: доступність для різних соціальних верств суспільства незалежно від їх матеріального стану; легкість використання вправ кожною людиною, починаючи з 5-6 років і до зрілого віку (самостійно або під керівництвом тренера) для зміцнення та підтримки свого фізичного стану, розвитку фізичних якостей; наявність невибагливого, дешевого інвентарю (скакалка), який завжди

під рукою та зручний в транспортуванні; можливість займатися у будь-якому місці, де є вільний простір розміром 3 м в довжину, 2 м завширшки і 2,5 м у висоту. Елементи вправ зі скіпінгу використовують для багатьох популярних видів спорту і в першу чергу – олімпійських [6].

При освоєнні техніки роботи зі скакалкою необхідно дотримуватися принципу послідовності, від простих рухових дій до більш складних. Регулярне, планомірне навантаження на стопи, при правильному м'якому приземленні – відмінна профілактика плоскостопості, не кажучи вже про зміцнення всього опорно-рухового апарату. Розгорнуті під час стрибків плечі і відведені в сторони руки допомагають не тільки виробити правильну поставу, але і гарантують максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму.

У скіпінгу розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: підвідний (підготовка організму, який займається, до стрибків); аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму); танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей); коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру); профілактичний (профілактика різних захворювань); додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей); релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги і розслаблення).

Наведена узагальнена структура заняття скіпінгом може змінюватися в залежності від цільової спрямованості, рівня фізичного стану та інших чинників.

Стрибки через скакалку зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг (біг сприяє лише розвитку витривалості цих же груп м'язів). Стрибки через скакалку також сприяють поліпшенню граціозності та координації рухів. З метою забезпечення поступового збільшення навантаження, потрібно орієнтуватися на індивідуальні особливості організму школярів та скласти індивідуальну програму тренувань.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Проведений Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що нові види фітнес-програм покликані урізноманітнити уроки з фізичної культури в школі, зробити їх цікавими, доступними та емоційно привабливими.

В теорії та практиці фізичного виховання існують всі необхідні теоретичні, нормативні та інші передумови для широкого залучення дітей шкільного віку до занять багатьма видами аеробіки, зокрема скіпінгом. Регулярні заняття аеробікою значно покращують стан серцево-судинної системи, кровопостачання в м'язах, суглобах, інтенсивно впливають на органи травлення, прискорюють процеси обміну речовин та дозволяють значно покращити рівень рухової активності школярів.

Список літератури:

1. Беспутчик В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника / В. Г. Беспутчик. – Минск : БГПИ, 1995. – 58 с.
2. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping) : [метод. указания по проведению практических занятий] / В. В. Бойко. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. – Ч. 1. – 52 с.
3. Воєнчук М. Нетрадиційні види рухової активності. Структура і загальні методичні положення // Конструктивні підходи в забезпеченні навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: матер. міжнар. наук.-практ. конф / М. Воєнчук. – Полтава : ПДПУ, 2004. – С. 10-14.
4. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.
5. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.

6. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: дис.... канд. пед наук 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Д. В. Пятницька. Харків – 2017. – С. 243.

7. Ротерс Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. – № 2. – С. 58-60.

8. Сайкина Е. Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Е. Г. Сайкина. – СПб, 1997. – 23 с.

9. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / О. В. Соколова. – 2011. – 20 с.

10. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Олена Валеріївна Фоменко. – Харків, 2014. – 190с.

Троценко Т. Ю., Троценко Д. В.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. На современном этапе развития общества важной проблемой является укрепление и сохранение здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей школьного возраста.

В теории и практике физического воспитания существуют все необходимые теоретические, нормативные и другие предпосылки для широкого привлечения детей школьного возраста к занятиям многими видами аэробики, в частности скиппингом. Регулярные занятия аэробикой значительно улучшают

состояние сердечно-сосудистой системы, кровоснабжения в мышцах, суставах, интенсивно воздействуют на органы пищеварения, ускоряют процессы обмена веществ и позволяют значительно улучшить уровень двигательной активности школьников.

Проведенный теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы свидетельствуют, что новые виды фитнес-программ призваны разнообразить уроки по физической культуре в школе, сделать их интересными, доступными и эмоционально привлекательными.

Ключевые слова: школьники, инновационные технологии, роуп-скиппинг.

Trotsenko T. Yu., Trotsenko D. V.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

PLACE AND IMPORTANCE OF NEW KINDS OF FITNESS PROGRAMS IN OPTIMIZATION OF MUSCULAR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. At the present stage of development of society, the strengthening and preservation of public health is an important problem. Particular concern is the deterioration of the health of school-age children.

In the theory and practice of physical education, there are all the necessary theoretical, programmatic and other prerequisites for the broad involvement of school-age children in the pursuit of many kinds of aerobics, including skipping. Regular aerobic exercises significantly improve the state of the cardiovascular system, blood supply to the muscles, joints, intensively affect the digestive system, accelerate metabolic processes and significantly improve the level of motor activity of schoolchildren.

The theoretical analysis and generalizing the data of special literature prove, that new kinds of fitness-program aim to diversify the lessons of physical culture in school, to make them interesting, available and emotionally attractive.

Key words: schoolchildren, innovation technologies, motor activity, rope-skipping.