

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються організаційні та методичні підходи до використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури; розкрито оздоровчий вплив засобів фітнесу на організм людини.

Ключові слова: фітнес, урок, здоров'я, фізична культура, навантаження.

The article considers organizational and methodological approaches to the use of fitness technologies in physical education lessons; revealed the health effects of fitness on the human body.

Keywords: fitness, lesson, health, physical culture, exercise.

Оздоровча складова фітнес-технологій спрямована, перш за все, на досягнення оптимального функціонального та фізичного стану людини. Цей факт набуває особливого значення на сучасному етапі розвитку держави, коли велика увага приділяється саме формуванню культури здорового способу життя населення.

В даний час оздоровчий фітнес є одним з популярних видів сучасної рухової активності й використовується навіть в процесі викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Даний факт обумовлює актуальність нашого дослідження.

Отже, фітнес – «це система вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму» [1].

Важливим аспектом досягнення оздоровчого ефекту є дозування навантаження через його компоненти – обсяг та інтенсивність, а також тривалість відпочинку між заняттями.

Загалом, в оздоровчих фітнес-технологіях розрізняють три основних види вправ:

1. Циклічні аеробні вправи спрямовані на розвиток загальної витривалості.
2. Циклічні аеробні-анаеробні вправи спрямовані переважно загальної та швидкісної витривалості.
3. Ациклічні вправи спрямовані на розвиток силової витривалості [1, 2].

Дані вправи можна комбінувати в умовах одного заняття для досягнення найбільшого результату.

Аеробні вправи сприяють збільшенню споживання кисню й виконуються протягом тривалого часу. Постійне використання даних вправ здійснює позитивний вплив на дихальну та серцево-судинну системи організму.

Про ефективність фітнес-технологій також свідчить той факт, що значна кількість спортсменів використовують її складові в умовах навчально-тренувального процесу. Це обумовлено доступністю та наявністю можливостей створення програм, спрямованих на вирішення конкретного завдання [1, 3].

Фітнес здійснює комплексний вплив на організм людини:

1. Розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, координації та ін. за рахунок впливу вправ.
2. Розвиток функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату тощо [2].

Зазначимо, що ефект впливу досягається за умови використання різних величин навантаження. При цьому, важливо пам'ятати, що робота має відбуватись на межі не менше ніж 65% від максимально можливого рівня ЧСС. При меншому навантаженні стійких позитивних зрушень в організмі не відбуватиметься, однак, заняття будуть покращувати психоемоційний стан людини.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту заняття мають проводитись на межі ЧСС 65-90% від максимально допустимого для даного віку рівня.

При використанні фітнес-технологій з учнями різного рівня фізичної підготовленості необхідно здійснювати постійний контроль за їх фізичним станом через небезпеку виникнення перетренованості [1, 3].

В процесі застосування фітнес-технологій на уроках фізичної культури використовуються наступні засоби фізичного виховання: різновиди бігу та ходьби, танцювальні кроки, стрибки, махи, повороти, вправи з предметами та інше.

Основними вимогами при виконанні фітнес-вправ є дотримання в заняттях чотирьох основних фаз: підготовча (розминка), аеробна фаза, заминка, силова фаза.

Розминка (2-3 хвилини) спрямована на досягнення оптимального функціонального стану, підготовку організму до основного навантаження.

Аеробна фаза (від 20 хвилин) є основною та містить комплекс вправ спрямованих на вирішення поставлених перед заняттям завдань.

Заминка (від 5 хвилин) містить комплекс рухів в повільному темпі, що сприяє відновленню ЧСС.

Силова фаза (від 10 хвилин) містить комплекс вправ на силу, гнучкість, з обтяженням та інше.

Враховуючи вище зазначене, ми визначили структуру та зміст уроку фізичної культури з використанням засобів фітнес-технологій (табл. 1).

Таблиця 1.

Структура та зміст уроку фізичної культури з використанням фітнес-технологій

| №п п | Частина занятя | Тривалість | Зміст занятя | Спрямованість вправ |
|-------------|-----------------------|-------------------|--|--|
| 1 | Підготовча | 15 хв. | Загальнорозвиваючі вправи: різновиди крокових та бігових вправ на місці, стрибки, стретчинг. Додатково можуть використовуватись вправи в русі: кроки по діагоналі, з поворотами та інше. | Підготовка організму до наступних навантажень. Задіяність всіх м'язів. Розвиток функціональної системи організму, витривалості та координації. |
| 2 | Основна | 25 хв. | Комплекс вправ в різних вихідних положеннях (сидячи, стоячи, лежачи), вправи на розтягування. | Вплив на різні групи м'язів. Розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, координації та ін. |
| 3 | Заключна | 5 хв. | Різноманітні танцювальні вправи; дихальні вправи; вправи на відновлення, стретчинг. | Відновлення організму. |

В процесі регулювання інтенсивності навантаження рекомендується:

1. Робити рухи на різних рівнях, збільшувати кількість повторів та темп, використовувати стрибкові вправи, махи та інше.

2. Раціональний підбір музичного супроводу, який створює позитивний емоційний фон. Для кожного виду вправ підбирається музика, яка відповідає інтенсивності та сутності вправ. Музичний супровід обов'язково має бути записаний в режимі non stop.

Постійне використання фітнес-вправ в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти необхідно дотримуватись вимог щодо тривалості їх засвоєння та адаптації організму людини до навантаження:

- 1-2 тижні присвячується вивченню базових вправ, їх поєднань, закріплення та удосконалення техніки виконання, за обсягом та інтенсивністю навантаження стандартне;

- 1-2 тижні відбувається збільшення навантаження, в заняття додаються нові блоки вправ;

- 2-4 тижні відбувається подальше підвищення навантаження через збільшення інтенсивності вправ [2].

Зазначимо, що досягнення ефекту від використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури можливе при комбінації їх з іншими фізичними вправами, врахуванні режиму дня та раціонального харчування.

Враховуючи вище означене, можна зробити **висновок**, що використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури дозволяє вирішити наступні завдання: підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, сприяння їх гармонійному розвитку, підвищення інтересу до занять сучасними видами рухової активності через позитивний емоційний фон уроків, зняття психоемоційного напруження та інше.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес (аэробика; шейпинг, ритмическая, гимнастика и оздоровительная гимнастика). Волгоград, 2003. 141 с.

2. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є. Характеристика занять аеробикою. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/texts/2009_8/09pivdpt.pdf.

3. Писанець І.В., Жосан Т.М. Аеробіка як метод оздоровлення студентської молоді в процесі фізичного виховання. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_3/10chergy.pdf.

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Кольцова О. С.