

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті розглядаються можливості використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.*

*Ключові слова: фітнес-технологія, фізичне виховання, учні молодшого шкільного віку.*

*The article considers the possibilities of using fitness technologies in the physical education of school students*

*Keywords: fitness technology, physical education, school students.*

В останні роки спостерігається значне погіршення здоров'я серед учнівської молоді, особливо дітей молодшого шкільного віку. Серед фахівців в галузі теорії та методики фізичного виховання йде пошук заміни одноманітних традиційних засобів фізичного виховання на сучасні з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

Як наголошують дослідники використання у фізичному вихованні різних напрямків фітнес-технологій сприяє удосконаленню рухових якостей учнів, підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, що призводить до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів [1-3].

Отже, актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку дітей та підлітків, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, залучення до здорового образу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку.

**Метою даного дослідження** є визначення можливостей використання елементів фітнес-технологій в освітній процес учнів молодшого шкільного віку.

За теоретичним аналізом термін «оздоровчий фітнес» пов'язано з сукупністю засобів фізкультурно-оздоровчого впливу серед яких є раціональна за об'ємом і інтенсивністю рухова активність у вигляді природних рухів (ходьба, біг, плавання), ігрових засобів, силових та гімнастичних комплексів, різних нетрадиційних вправ, тренажерних систем, методів самоконтролю. Напрямки оздоровчого фітнесу для школярів охоплюють різні форми рухової активності з метою задоволення їх потреб у виборі оздоровчих занять. Доступні та ефективні форми рухової активності сприяють підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури учнів, розширенню їх кругозору за рахунок великої кількості фрагментів мистецтва у заняттях фітнесом [3].

Фітнес-технології в сучасній літературі розглядаються як сукупність науково обґрунтованих способів, засобів, прийомів рухової активності, сформованих в певний алгоритм дій, що забезпечує ефективність оздоровчого процесу. В останні роки з'явився термін «дитячий фітнес» як напрям сучасних фітнес-технологій. Дитячий фітнес - це поєднання різних елементів фітнес-програм, а саме: стретчинг, аеробіку, гімнастику, йогу та ін. Заняття може включати в себе, як вправи на поставу, так та вправи з предметами, хореографію та інші види фізичної активності. У першу чергу, дитячий фітнес - це фізкультурно-оздоровча програма, що розроблена з урахуванням фізичної підготовки та віку дитини [1].

Особливість організації дитячого фітнесу на уроках фізичної культури у молодшому шкільному віці полягає у використанні ігрового матеріалу, що призводить до динамічності занять. Використання елементів дитячого фітнесу на заняттях з фізичної культури дозволяє підвищити обсяг рухової активності, рівень фізичної підготовленості, знайомить із можливостями тіла, вчить отримувати задоволення та впевненість від рухів

тіла та фізичної діяльності, посилює інтерес до занять фізичними вправами та, як наслідок, зміцнює здоров'я дітей.

В останні роки спектр фітнес-технологій, що використовуються в роботі з учнями молодшого шкільного віку, значно розширився: ігровий стретчинг; фітбол-гімнастика; степ-аеробіка; черлідінг; пілатес [3]. Отже, у ході дослідження визначено, що фітнес-технології охоплюють різні форми рухової активності з метою задоволення різних вікових груп школярів у фізичному вдосконаленні.

**Висновок.** Використання елементів фітнес-технологій у роботі з дітьми молодшого шкільного віку сприяє залученню дітей до систематичних занять спортом, активному та здоровому дозвіллю, формує уявлення про фітнес як про спосіб організації активного відпочинку.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Дубинська О., Петренко Н. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
2. Іваночко В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
3. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 142 – 144

**Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Городинська І.В.**