

Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, оптимізацію режиму дня, додержання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок. Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної й функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу індивіда можна вважати втраченим.

Одним з істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я. Педагогічні технології навчання фізичної культури “Тіло без руху подібне до стоячої води, яка псується, пліснявіє, гниє”, – писав учений-медик Н. Максимович-Амбодик. За недостатністю рухової активності в дітей різко ослаблюється діяльність опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год. на добу. При цьому слід ураховувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів. Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного й поперекового. Грудний вигин остаточно формується до семи років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски та слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта. Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість і т. п. Ось чому створення доброго “м'язового корсета” – важливе завдання оздоровчого тренування. Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені. Виконання однакової з дорослими роботи

супроводжується в них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто “кисневий борг” виникає швидше. А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків. Унаслідок відносно слабкого серцевого м’яза, малого об’єму серця й ширшого просвіту судин, порівняно з розмірами серця, у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих. Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву за фізичних навантажень, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу. У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах “кисневого боргу”.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму й сприяє економізації функцій у спокої та за дозованих навантажень. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення та розвитку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров’я кожного члена суспільства. Але все-таки для досягнення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складників здоров’я. Оздоровча реабілітація дітей молодшого шкільного віку.

Оздоровчий фітнес виступає основним засобом комплексної оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку. Програма шкільного фізичного виховання не в змозі забезпечити повноцінний фізичний розвиток дитини. Багато засобів фізичного виховання в школі не відображають сучасних модних тенденцій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві здаються дітям нецікавими – звідси й низька мотивація до занять. У спортивних секціях до цих пір існує тенденція відбору обдарованих дітей, у результаті чого більшість дітей виявляється поза спортом, не отримує потрібної дози фізичної активності, відповідно до віку, що приносить радість і задоволення.

Оздоровче тренування ґрунтується на певних закономірностях – біологічних, педагогічних, психологічних, із яких формуються відповідні принципи, які мають багато спільного з дидактичними принципами в педагогіці й принципами фізичної реабілітації. Основними принципами ОФ є принципи раннього початку, індивідуальності, комплексності, доступності, активної участі, наочності й особистого прикладу, систематичності та безперервності, принцип “не нашкодити”, біологічної доцільності й програмно-цільовий принцип. Розглянемо основні методичні рекомендації під час занять ОФ із дітьми молодшого дошкільного віку. Метою занять є профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та ін.; підвищення імунітету; позбавлення від зайвої ваги; покращення постави, рухових якостей; набуття життєво необхідних рухових умінь і навичок; вироблення правильних раціональних рухових стереотипів, необхідних у повсякденному житті, – правильного сидіння, стояння, підйому тяжкості й ін.; профілактика травматизму; покращення статури; вироблення на все життя звички займатися фізичними вправами та розвиток рухової пам’яті.

Програми, які використовуються на заняттях: 1) класична аеробіка (із м’ячем, скакалкою); 2) фіт-бол; 3) степ аеробіка; 4) танцювальна аеробіка; 5) фітнес-гімнастика (силова аеробіка з гантелями, гімнастичними палицями, м’ячами та ін.); 6) дитяча йога; 7) фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате); 8) рухливі ігри. Структура занять (на прикладі базової аеробіки). Будь-яке заняття з ОФ складається з підготовчої (розминки), основної й завершальної частин, кожна з яких складається з декількох блоків, що, зі свого боку, поділяються на комбінації, з’єднання та елементи.

Підготовча частина. Завдання – підготувати організм до подальшої роботи. У процесі розминки підвищується температура тіла, розвиваються серцево-судинна, дихальна й інші системи організму. Велике значення має підготовка опорно-рухового апарату. Також проводиться психологічне налаштування дітей до майбутньої роботи. Темп музики не повинен перевищувати 120–134 уд./хв. Розминка становить близько 10–15 % усього часу заняття. Вправи, які

застосовуються в розминці, повинні впливати на великі групи м'язів, щоб температура тіла підвищувалася до 38–38,5 С. Для того, щоб надалі уникнути травм, у розминку необхідно ввести також вправи на розтягування з невеликою амплітудою, виключаючи різкі махові рухи. Зазвичай стретчинг виконують у кінці розминки. Можна використовувати й інший варіант: оскільки в розминці темп невисокий, можна розучувати нові елементи, використовуючи метод розчленування, освоюючи роботу ніг або рук в уповільненому темпі. Потім можна використовувати напрацьовані навички в основній частині заняття у високому темпі й із високою інтенсивністю, що дає змогу утримати цей темп протягом усього заняття, активно впливаючи на кардіореспіраторну систему. Перший блок підготовчої частини заняття включає вправи локального та регіонального характеру: для м'язів шиї, малоамплітудні рухи тулубом, ізольовані рухи для таза, стегон. Найчастіше це окремі елементи, не об'єднані в блоки й комбінації, які впливають на окремі м'язи або групи м'язів послідовно від голови до ніг. Основний елемент проведення вправ у цьому блоці – лінійний. Другий блок включає вправи для всього тіла – різні кроки аеробної хореографії. Можливе виконання комбінацій, елементи яких складають зміст основної частини, але в полегшеному варіанті, у повільному темпі, без стрибків, і підскоків, рухів руками й т. д. Третій блок – стретчинг (або предстретчинг): вправи на розтягування невеликої амплітуди в положенні стоячи. Основна частина. Це найважливіша частина заняття. Темп музики під час занять аеробікою складає в середньому 128–152 уд./хв.

В основній частині виділяють кілька блоків. Це так званий аеробний розігрів – блок, у якому виконуються елементи, типові для хореографії під час занять аеробікою середньої інтенсивності: Step Touch, Step Tap, Step Heel зі зростаючою амплітудою. Педагогічні технології навчання фізичної культури 31 Наступний блок – піковий, що відрізняється найбільшим кардіонавантаженням. Основні використовувані елементи – кіки, біг з рухами рук, скачки та інші елементи аеробної хореографії високої інтенсивності. У третьому блоці навантаження поступово знижується, проте пульс залишається на тому ж рівні. Поступове зниження навантаження здійснюється за рахунок зменшення

амплітуди, уповільнення темпу музики до 124–136 уд. хв або заміни в комбінації більш інтенсивних елементів на менш інтенсивні. Протягом усього кардіоблока ЧСС повинна залишатися в межах 60–80 % від максимальної, і саме в цій зоні пульс може злегка коливатися (підвищуватися або знижуватися), досягаючи максимальних величин у піковому блоці. Завершальна частина. У завершальній частині необхідно приділити особливу увагу вправам на розтягнення м'язів, які брали участь у попередній роботі, а також уключити дихальні вправи та вправи на розслаблення. Тривалість завершальної частини – 5–7 хвилин, темп музики спокійний – 90–100 уд. хв. ЧСС поступово знижується. Під час планування занять спочатку слід надавати перевагу урокам, на яких вивчається аеробіка “на класиків”, гімнастичні вправи, елементи йоги, уводячи рухливі ігри, а надалі поступово вивчати більш складні елементи, вводити аеробіку з м'ячем, скакалкою, елементи йоги в парах, вправи на гнучкість, координацію й т. д. Отже, для досягнення оздоровчого ефекту від тренування, збереження зацікавленості дітей до занять ми пропонуємо молодшим школярам програми з основ фіт-болу, йоги, аеробіки, рухливих ігор тощо, які змінюють одна одну протягом усього експерименту із поступовим вивченням більш складних елементів.

Оздоровча програма принесе позитивні результати лише тоді, коли будуть дотримані такі принципи: раннього початку, індивідуальності, комплексності, доступності, активної участі, наочності й особистого прикладу, систематичності та безперервності, принцип “не нашкодити”, біологічної доцільності й програмно-цільовий. Для цього слід контролювати реакцію організму дитини на фізичні навантаження, застосовуючи функціональні проби та метод опитування. Програми оздоровчого фітнесу, які використовуються на заняттях, уключають: класичну аеробіку (із м'ячем, скакалкою), фіт-бол, степ аеробіку, танцювальну аеробіку, фітнес-гімнастику (силову аеробіку з гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами та ін.); дитячу йогу; фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате), рухливі ігри. Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з визначенням ефективності розробленої комплексної програми оздоровчої реабілітації дітей молодшого

шкільного віку на основі аналізу результатів безпосереднього вивчення фізичного стану дітей ОГ та ГП.

Література:

1. Іваній І. В. Ефективність змісту фізичного виховання в особистісно орієнтованій технології розвитку основ здоров'я молодшого школяра / І. В. Іваній, І. О. Калініченко // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали 11 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 110–117.
2. Калініченко І. О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калініченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – № 3 (11). – С. 47–53.
3. Кочерга О. Психофізіологія учнів початкової школи. / О. Кочерга // Почат. шк. – 2009. – № 2. – С. 55–59.
4. Леонов О. Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я в процесі фізкультурнооздоровчої роботи / О. Леонов // Почат. шк. – 2008. – № 12. – С. 53–55.
5. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая // Спорт в шк. – № 18 (468). – 2009. – С. 41–48.
6. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая // Спорт в шк. – 2009. – № 19 (469). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901906
7. Михайлюк О. Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів / О. Михайлюк, С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 72–75. 8. Цимбал Н. М.

Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Цимбал Н. М. –
Т : Навч. кн. – Богдан, 2000. – 168 с.