

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана Вікторівна

канд. психол. наук, доцент
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця, Україна

Василенко Марина Миколаївна

доктор пед. наук, доцент

Шадимов Богдан Геннадійович

студент магістратури
Національний університет
фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Дитячий фітнес – це унікальна комплексна система різнобічних занять і заходів. Це калейдоскоп цікавих вправ, приголомшливих дитячих свят та ранків, перемог на перших справжніх змаганнях. Це і йога та східні мистецтва, танцювальні напрямки і заняття в басейні та ігрові уроки, в деяких клубах – це ще і ролики, лижі спортивні ігри на свіжому повітрі. Для бажаючих професійно освоїти технічні елементи улюблених видів спорту у багатьох фітнес-клубах працюють секції за видами спорту, таких як: бойові єдиноборства, теніс, спортивна та художня гімнастика.

Мета роботи – обґрунтувати дитячий фітнес, як спосіб вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Матеріали і методи – аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Як зазначають Кириченко В.М. та Резников А.М. (2018), в основі організації дитячого фітнесу лежить раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в оздоровленні, що відповідає віковим нормам розвитку дитини. Дитячий фітнес – це можливість проявити

себе через призму своїх інтересів та здібностей; самореалізація, втілення своїх бажань, поява нових друзів.

Перевага дитячого фітнесу перед спортивними секціями така: фітнес гармонійно розвиває дитину, в той час як в спортивних секціях навантаження дають нерівномірно. Заняття дитячим фітнесом дають змогу спробувати велику кількість фізкультурно-оздоровчих напрямів та в результаті обрати той, який найбільш точно відповідає інтересам та можливостям кожної дитини.

У програму входять профілактичні та оздоровчі методики, спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму, профілактику стомлення і нервово-психічного перенапруження. Даються рекомендації батькам щодо оздоровлення дітей у домашніх умовах (самостійні заняття оздоровчою гімнастикою, загартовування, фіто - і вітамінно-профілактика і т. д.).

Вибір методики проведення заняття, визначення його форми, структури та змісту залежить від особливостей вікового розвитку дітей, становлення їхньої рухової, емоційно-вольової та інтелектуальної сфери.

У дослідженнях Давидова В.Ю. (2004) зазначено, що переважно дитячі фізкультурно-оздоровчі програми носять комплексний характер і містять вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і освоєння нових рухових дій. Велике значення в дитячому фітнесі має ігрова спрямованість занять. Ігри та ігрові завдання можна використовувати в різних частинах заняття. В розминці доцільно проводити ігри на увагу, постановку правильного дихання. В основній частині заняття вони можуть бути спрямовані на вдосконалення або закріплення вже набутих рухових умінь і навичок, у заключній – на релаксацію і відновлення.

Мета дитячого фітнесу – на основі комплексного використання факторів фізичного виховання, закласти фундамент гармонійного фізичного розвитку і всебічного вдосконалення фізичних здібностей дитини в єдності з вихованням його духовних і моральних якостей.

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності.

Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту.

Огляд праць вчених Москаленко Н. (2009) та Чайки Д. (2012) свідчить, що саме заняття з використанням фітнесу сприяють формуванню психологічної мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час.

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О.Г. Сайкіна (2012) виокремила найбільш вагомі заняття, перераховані нижче в порядку їхньої популярності.

1.Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та сюжетні, з ігровим методом проведення.

2.Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.

3.Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4.Заняття із предметами (скакалка, м'яч і ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-плат-форми, фітболи, тренажери).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Одним із популярних засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості. Окрім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дає змогу дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, формує відчуття внутрішньої волі.

Порівняно новим видом фітнесу, який нещодавно почали застосовувати в навчальних закладах, є степ-аеробіка. Степ-сходінка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, серцево-судинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини.

Ще одним з інноваційних напрямів, який з'явився відносно нещодавно в нашій країні, є аквааеробіка. Застосування на заняттях вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками, а саме: здатність зберігати рівновагу й повертатися в положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє поліпшенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді.

Одним з засобів фітнесу, який також можна використовувати на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, є дитячий пілатес – спеціально створена програма, в основі якої покладені базові

вправи Pilates, адаптовані для дітей різного віку. Заняття проводяться у ігровій формі, вправи виконуються в повільному темпі і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою виконання і правильним диханням.

Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 45 хвилин (одну годину). Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів.

Висновки. Отже, пошуки сучасних підходів щодо розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу дітей молодшого шкільного віку особливо актуальні у теперішній час. Необхідно зазначити, що нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей дошкільного віку.

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ У СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Чупрун Олександра Сергіївна,
аспірантка

Полтавський Національний педагогічний університет
м.Полтава, Україна

Вступ./Introduction. В Концепції Нової української школи вчителі початкової ланки освіти повинні сформувати в дітей такі компетентності, які потрібні людині у XXI столітті. Це підкреслюється і провідними освітніми системами світу. З входженням нашої країни в єдиний європейський освітній простір набуває актуальності аналіз розвитку зарубіжної системи освіти. За рахунок вивчення та впровадження прогресивних елементів досвіду підготовки майбутніх педагогів Європейських країн відбувається позитивний вплив на модернізацію вітчизняної системи педагогічної освіти.

Мета роботи./Aim. Проаналізувати досвід підготовки майбутніх учителів початкової школи у зарубіжних країнах. Визначити тенденції сучасного процесу підготовки учителя у вищих навчальних закладах Заходу та США, виділити їх переваги та недоліки.

Матеріали і методи./Materials and methods. Ураховуючи історичні, етнічні, політичні, релігійні, культурні спільності розвитку України та європейських країн-сусідів, особливий інтерес викликає досвід держав Східної Європи, а саме Польщі, Угорщини, Румунії, Чеської Республіки та Словаччини, оскільки в недавньому минулому системи освіти означених країн та України мали багато спільних рис.

Українські вчені досліджували системи освіти Східноєвропейських країн. Так, теорії та практики підготовки вчителів початкових класів країн-сусідів в своїх працях досліджували: К. Біницька, Л. Коваль, С. Когут, Я. Кодлюк, В. Примакова, О. Янкович та ін. Аналізуючи проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів початкової освіти в країнах Східної Європи й України