

Фітбол як один із засобів фізичного виховання учнів середніх класів

Руденко Дмитро Валерійович, вчитель фізичної культури
Маріупольська гімназія №2

Фізичне виховання в умовах загальноосвітньої школи спрямовано на формування умінь, навичок та знань ціннісного ставлення учнів до рухової діяльності з метою інтенсивного використання фізичних вправ. У статті розглядаються особливості фізичного виховання учнів середніх класів з використанням фітбол-аеробіки, а також описується вплив фітбол-аеробіки на фізичний розвиток та здоров'я школярів. Методи та форми фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, які були запропоновані в статті, пройшли успішну апробацію в гімназії №2 м. Маріуполь.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, фітбол-аеробіка, середня школа.

Фитбол как одно из средств физического воспитания учащихся средних классов

Руденко Д.В., учитель физической культуры
Маріупольская гимназия №2

Физическое воспитание в условиях общеобразовательной школы направлено на формирование умений, навыков и знаний ценностного отношения учащихся к двигательной деятельности с целью интенсивного использования физических упражнений. В статье рассматриваются особенности физического воспитания учащихся средних классов с использованием фитбол-аэробики, а также описывается влияние фитбол-аэробики на физическое развитие и их здоровье. Методы и формы физического воспитания детей среднего школьного возраста, которые были предложены в статье, прошли успешную апробацию в гимназии №2 г. Маріуполь.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, фитбол-аэробика, школа.

Постановка проблеми. Пріоритетними напрямками у розвитку України на сучасному етапі - є питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з демографічним спадом і погіршенням здоров'я населення, в тому числі, дітей та підлітків, що слугує реальною загрозою збереження і відтворення людського ресурсу як найважливішого чинника національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу.

Заняття з фізичного виховання в школах, які проводяться за типовою програмою, часто не спрямовані на досягнення відповідної тренованості організму дітей і не забезпечують розвиток фізичних якостей на належному рівні [1, 2]. Тому, виникає необхідність формування у дітей мотивації до здорового способу життя, виховання інтересу і необхідності до регулярних занять фізичними вправами.

Зазначене актуалізує пошук ефективних шляхів оздоровлення і гармонійного розвитку дітей та підлітків, зокрема, перехід від сформованих схем змісту і організації занять фізичною культурою в загальноосвітніх установах до інноваційних, що стає важливою науковою задачею.

В даний час з'являються нові види фізичної активності. Фітнес-аеробіка є однією з ефективних і привабливих для учнівської молоді систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості [1, 2, 3]. Тому ми вважаємо, що застосування в рамках освітнього процесу фітнес-технологій, зокрема фітбол-аеробіки, на шкільних уроках сприятиме значному підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури та покращенню їх здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день, в науковій літературі велика увага приділяється фітбол-аеробіці як засобу зміцнення здоров'я і поліпшення функціонального стану людей. Найбільш ґрунтовні дослідження у галузі даного питання внесли І.В. Тихомирова,

В.В. Клокова, Т.В. Левченкова, А.А. Потапчук, М.Д. Дідур та ін.

Формулювання мети статті. Здійснити аналіз особливостей впливу фітболу на стан здоров'я та фізичне виховання учнів середніх класів

З огляду на поставлену мету ми виділяємо наступні **завдання:**

- визначити сучасний стан проблеми здоров'я учнів закладів середньої освіти;
- проаналізувати особливості фізичного розвитку учнів середніх класів;
- надати загальну характеристику аеробіки, як одного із засобів фізичного виховання;
- визначити оздоровчу і розвиваючу спрямованість фітбол-аеробіки в процесі фізичного виховання учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом все більшої значущості набувають питання збереження здоров'я учнів середньої шкільної освіти, у зв'язку з чим, зростає роль фізичної культури в забезпеченні життєдіяльності людини. Оздоровча фізична культура і спорт є невід'ємною частиною цивілізованого суспільства.

Проблема погіршення здоров'я дітей пов'язана з поганою екологічною ситуацією, неправильним харчуванням, малорухливим способом життя, і згубним впливом шкідливих звичок [5, с. 40]. Сьогодні, в структурі вільного часу більшості дітей та підлітків, домінують малорухливі форми організації дозвілля. Все більшу частину свого вільного часу вони проводять в неприродних для підростаючого організму умов: біля екранів телевізорів, комп'ютерів, планшетів, телефонів та ін. В результаті, знижується рівень їх рухової активності, підвищується навантаження на нервову систему, що в свою чергу призводить до значного погіршення фізичного стану і до появи різних захворювань. Адже саме закладений в дитячому віці потенціал здоров'я, інтелекту,

фізичної працездатності і творчої активності реалізується протягом всієї життєдіяльності людини [3, с. 64].

У школі спостерігається збільшення навчального навантаження на школу здоров'ю учнів. Переважають, в основному, такі предмети, які вимагають великої посидючості і психічної напруги. В результаті виникають різні відхилення у функціональному стані організму, обумовлені як фізіологічної втомою, так і психоемоційними навантаженнями. Звідси і гіподинамія, і численні хронічні захворювання, порушення постави і нервові стреси в учнів. Тому й не дивує той факт, що в більшості спеціалізованих шкіл з поглибленим вивченням будь-якого предмета захворюваність набагато вище, ніж в звичайних освітніх установах [3, с. 65]. Це відбувається від того, що діти не можуть бути долучені в достатній мірі до фізичної культури.

Здоров'я — це цінність не тільки для кожної людини, але і для суспільства в цілому. Сучасна школа вимагає від школярів значних фізичних і психічних зусиль. За статистикою останніх 10 років, зберігається тенденція погіршення здоров'я дітей. Відхилення в стані здоров'я відзначаються більш ніж у 70% дітей у віці 7-18 років. Кількість здорових дітей усього близько 3%. Найбільш поширеними є захворювання органів дихання, патологія кістково-м'язового апарату, захворювання травного тракту. За роки навчання в школі зростає число порушень зору, постави, розлади центральної нервової системи дітей з відповідним погіршенням сприйняття навчального матеріалу.

Правильний розвиток організму школяра немислимий без рухової активності. Гармонійний розвиток усіх відділів ЦНС і її основної ланки - головного мозку відбувається під вплив м'язової діяльності всього організму [5, с. 40].

У середньому шкільному віці, при бурхливій перебудові організму та швидкому збільшенню розміру тіла, серце може відставати в рості, через що створюються передумови для порушень пристосувальних реакцій серцево-судинної системи. Досвід показує, що якщо в такій ситуації підліток відсторонюється від фізкультури, то може погіршитися його самопочуття, сон, знизиться розумова працездатність, постраждає успішність.

У школярів середнього віку триває процес окостеніння кістяка, хрящова речовина зменшується, кістки набувають пружність і твердість, костеніння лицьової частина черепа формує риси обличчя. Значно зростає сила м'язів, що створює умови для активної трудової діяльності підлітка. Однак слід пам'ятати, що непосильна робота може загальмувати загальний розвиток.

Триває формування вигинів хребта, кістки ростуть інтенсивно в довжину, не маючи при цьому необхідної міцності, в зв'язку зі збільшенням довжини кінцівок значне навантаження припадає на різні суглоби і навколишні їх зв'язки і сухожилля. Хребет, зберігаючи велику гнучкість, схильний до різного роду викривлень, тому що не зміцнений ще до цього часу достатньо сильною мускулатурою.

Для дитини 11-14 років дуже важливо, щоб м'язове навантаження та навантаження на суглоби було систематичним, рівноманітним, досить інтенсивним і не стомлюючим. З цього повинен виходити весь навчально-виховний процес в школі [5, с. 38].

Одноманітні тривалі фізичні вправи можуть призвести до однобічного (асиметричного) розвитку мускулатури і, як наслідок цього, до викривлення хребетного стовпа і порушення постави. У підлітків, тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів. Тому, підбираючи вправи,

потрібно особливо стежити за тим, щоб достатнє навантаження отримали м'язи спини і шиї, які запобігають виникненню «крутлої» спини і сутулуватості. Дуже важливо з перших занять стежити за правильною поставою під час бігу та стрибків [2, с. 12].

Підлітковий вік також характеризується нерівномірним розвитком внутрішніх органів. Об'єм серця збільшується в 15 разів у порівнянні з серцем новонародженого. Завершується тканинна перебудова і розміри серця у підлітків близькі до величини серця дорослого. Збільшується систолічний об'єм. Зростання кровоносних судин відстає від зростання серця, що безпосередньо відбивається на кров'яному тиску. Нерідко спостерігається порушення ритму діяльності серця і почастішання серцебиття. Досить часто виявляється недокрів'я, іноді буває запаморочення або ослаблення пульсу. Самі незначні розлади кровообігу позначаються на всьому організмі, викликають стомлення фізичне і розумове. Гострі переживання - горе, страх, переляк, сором-можуть шкідливо позначитися на серцевій діяльності підлітка.

Необхідно забезпечити достатнє тренування серцево-судинної системи засобами фізичного виховання. У той же час в процесі занять фізичними вправами, спортом і фізичною працею повинен бути забезпечений ретельний лікарський і педагогічний контроль, який застереже підлітків від небезпечного перевантаження. Учитель фізичної культури повинен постійно стежити за кольором обличчя учня, рук і губ, на початку і кінці уроку перевіряти частоту пульсу.

Здоров'я підростаючого покоління визначає можливість нашого суспільства жити сьогодні і повноцінно розвиватися в майбутньому. У зв'язку з цим зростає необхідність впровадження оздоровчих технологій в навчальний процес загальноосвітньої школи. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків аеробіки в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури школярів [3, с. 64].

Оздоровча аеробіка являє собою поєднання фізичних вправ та елементів танцю виконуваних під музику. Розвиваючись і вдосконалюючись, напрямки аеробіки сприяють підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури дітей, розширенню їх кругозору за рахунок великої кількості фрагментів мистецтва в заняттях фітнесом (класичних, народних, сучасних танців і музичних творів у різних стилях та ін.).

Класифікація видів оздоровчого фітнесу визначається набором різноманітних вправ, тобто засобів, що застосовуються на занятті. Ці вправи можна розділити на кілька груп. Оздоровча аеробіка включає в себе програми фізичних вправ без предметів. До них відносяться класична аеробіка, аквааеробіка, різні види танцювальної аеробіки [6, с. 26-29].

В іншу групу оздоровчої аеробіки увійшли вправи з використанням предметів і пристосувань. Сюди зазвичай відносять сайклінг, степ, слайд, памп-аеробіку, фітбол, кенгуру-аеробіку.

Дана група включає силові вправи. Вони спрямовані на підвищення тонусу м'язів, збільшення м'язової маси, корекцію статури. Силові вправи можуть виконуватися з використанням маси власного тіла, гириями, гантелями, штангами, еластичними предметами (еспандерами, надувними м'ячами), опором партнера, на тренажерах з постійним і умов, що змінюються опором.

У оздоровчій аеробіці використовуються так звані комплексні програми, що передбачають поєднання на одному занятті вправ без предметів з вправами з додатковим об-

ладнанням, наприклад: степ-аеробіки з танцювальними вправами.

На сьогоднішній день у багатьох загальноосвітніх школах України на заняттях з фізичного виховання використовуються спеціальні м'ячі великого діаметра, так звані фітболи. Одне з найбільш відомих напрямків їх використання - це фітбол-аеробіка [1, с. 4].

Методика фітбол-аеробіки є ефективною для розвитку рухових якостей, та спрямована на гармонійний розвиток особистості дітей шкільного віку, та сприяє підвищенню рівня їх загальної підготовленості і збереженню здоров'я.

Вправи, що виконуються на фітболах, мають різну спрямованість за ознакою переважного впливу, тобто для формування сили, гнучкості, для релаксації, корекції постави, координації рухів, проведення дихальних вправ. Це допомагає створенню умов гармонійної побудови комплексу вправ з максимально можливим ефектом впливу на організм учнів з урахуванням їх стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Вправи, що виконуються на фітболі, можна поділити на вправи в русі та загально-розвиваючі вправи [7, с. 27-28].

В русі можна виконувати вправи з фітболом - в ходьбі та біг, зі стрибками (на місці, з м'ячем в руках, з м'ячем в ногах, сидячи на м'ячі).

Загально-розвиваючі вправи можна розділити за ознакою організації на індивідуальні, в групах, в колі, в шерензі, в колоні. За анатомічною ознакою - для м'язів рук і плечового пояса, для м'язів ніг та тазу, для м'язів шиї і спини, соконтрактура. За вихідними положеннями - «Стоячи»,

Література:

1. Авдасева Н. В. Заняття фітбол-аеробікою як направлення фізического виховання в сучасних умовах / Н. В. Авдасева, Н. В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. V междунар. науч. конф. - Харьков; Белгород; Красноярск. - 2009. - С. 3-5.
2. Варавша О. М. Відновлення порушень постави студентів спеціальних медичних груп з використанням футбол-гімнастики / О. М. Варавша, Л. В. Белогурова, А. В. Прийменко. - Донецьк: ДонНУ. - 2009. - 36 с.
3. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2007. № 4. С. 63 - 66.

«стоячи на колінах», «сидячи», «сидячи на фітболі», «лежачи грудьми на м'ячі», «Поклавши ноги на м'ячі», «лежачи».

За рахунок необхідності підтримки рівноваги при виконанні вправ на м'ячі, в роботу включаються дрібні м'язи, тренується вестибулярний апарат, розвивається координація рухів, а механічна вібрація м'яча позитивно впливає на хребет, міжхребцеві диски та суглоби [5, с. 40].

На сьогоднішній день, вправи з фітболу включені до шкільної програми в середніх класах і успішно використовуються на заняттях з фізичного виховання у Маріупольській гімназії №2.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. На підставі аналізу проблеми дослідження та узагальнення його результатів, можемо стверджувати, що заняття з фітболом дають можливість розвивати силу, спритність та гнучкість, і, в кінцевому підсумку, збалансувати фізичний розвиток школярів. Крім того, такі заняття дозволяють дотримуватися принципу індивідуального підходу до учнів, а процес фізичного виховання зробити більш насиченим, цікавим та ефективним. Все це, в свою чергу, дозволяє більш ефективно вирішувати поставлені завдання фізичного вдосконалення особистості.

Що стосується перспективи подальших досліджень з даного питання, то у найближчий час планується проведення досліджень з учнями середніх класів Маріупольської гімназії №2, з метою отримання експериментальних даних, які дозволять оцінити ступінь впливу вправ з фітбол-аеробіки на фізичний розвиток школярів.