

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Нестерчук Дарина Денисівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Житомирського державного університету імені І. Франка

Масло Дмитро Миколайович

доцент (б.в.з.) кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирського державного університету імені І.Франка

Анотація. У статті розглянуто проблеми та перспективи використання сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано ставлення вчителів до впровадження інноваційних фітнес-напрямів, визначено рівень їх практичного застосування та основні бар'єри, що перешкоджають ефективній реалізації відповідних програм. На основі результатів анкетування учителів окреслено ключові труднощі, серед яких: обмеження чинної навчальної програми, недостатнє матеріально-технічне забезпечення та нестача методичних рекомендацій. Разом із тим підкреслено позитивний потенціал фітнес-технологій, зокрема їх здатність підвищувати мотивацію учнів, урізноманітнювати зміст занять та сприяти розвитку фізичних якостей школярів.

Вступ. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку в останні роки значно знижується. Зумовлено це не тільки зменшенням рівня рухової активності, але й впливом сучасних технологій, які займають чимало часу в житті підлітків. Тривале перебування за гаджетами, нерегулярне заняття спортом та недостатня мотивація до фізичної активності стали одними з основних причин гіподинамії серед школярів. Зниження фізичної активності призводить до порушень постави, розвитку захворювань опорно-рухового апарату, а також до загального зниження життєвого тону та психоемоційного стану дітей.

У цьому контексті саме сучасні фітнес-технології можуть стати ефективним засобом для мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами. Серед таких технологій варто відзначити аеробіку, фітбол-гімнастику, функціональні тренування, а також фітнес-програми з використанням цифрових додатків і онлайн-платформ. Ці методики дозволяють зробити фізичні заняття більш різноманітними, доступними та інтерактивними, що сприяє підвищенню зацікавленості учнів та залученню їх до активної участі в тренувальному процесі.

Фітнес-технології створюють нові можливості для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Вони дозволяють не лише вдосконалювати основні фізичні якості, такі як сила, витривалість, гнучкість,

швидкість, але й коригувати індивідуальні фізіологічні особливості, що є важливим аспектом для учнів цього віку, адже саме в цей період активно формується фізична основа для майбутнього розвитку.

Мета дослідження — виявлення ставлення вчителів фізичної культури до впровадження сучасних фітнес-технологій у шкільну програму.

Виклад основної частини. На початку дослідження було проведено анкетування, щоб з'ясувати ставлення вчителів фізичної культури до впровадження сучасних фітнес-технологій у шкільну програму, визначити рівень їх практичного використання на уроках та виявити основні труднощі, з якими вони стикаються під час реалізації таких занять.

Проведене анкетування учителів фізичної культури шкіл м. Житомира показало, що: 50 % педагогів позитивно ставляться до впровадження фітнес-напрямів у шкільну програму; 15 % уже застосовують елементи аеробіки, фітбол-гімнастики або функціональних тренувань; значна частина вчителів (близько 35 %) вважає, що фітнес-технології сприяють підвищенню інтересу учнів до занять, особливо серед дівчат. Учні із задоволенням беруть участь у вправах під музику, у групових та змагальних формах роботи.

На думку вчителів основними труднощами у впровадженні сучасних фітнес-технологій у шкільну програму є обмеження чинної навчальної програми, про що зазначили 53 % респондентів. Це свідчить про те, що впровадження інновацій у сфері фізичного виховання значною мірою залежить від нормативних документів та структури уроків, які не завжди передбачають застосування новітніх фітнес-методик. Другою за значущістю проблемою є нестача необхідного обладнання, на що вказали 37 % учасників. Брак технічних засобів та спеціального інвентарю утруднює практичну реалізацію сучасних технологій навіть за наявності бажання їх використовувати. Найменше респондентів (10 %) вважають проблемою відсутність методичних матеріалів, тобто складність підбору відповідних рекомендацій і навчальних матеріалів. Таким чином, результати свідчать, що основними бар'єрами залишаються організаційно-програмні вимоги та матеріальне забезпечення закладів освіти.

Важливим фактором ефективності є підготовка вчителя: необхідно володіти базовими знаннями з фітнесу, розуміти принципи дозування навантаження, вміти адаптувати вправи під вік і рівень учнів.

На основі аналізу сучасних програм ми виділили такі перспективні напрямки фітнесу для шкільних занять:

- Dance Fitness (танцювальна аеробіка, зумба) — підвищує координацію, витривалість, позитивно впливає на емоційний стан.
- Functional Kids Fitness — тренування з власною вагою, розвиток сили, спритності, рівноваги.
- Yoga for Teens / Stretching — розвиток гнучкості, формування постави, концентрації уваги.
- Інтерактивні технології: використання мобільних додатків для контролю активності (крокоміри, фітнес-браслети, щоденники рухової активності).

Заняття з елементами фітнесу можна проводити не лише на уроках, а й у формі гурткової роботи, спортивних секцій, ранкових зарядок, флешмобів, днів здоров'я.

Висновки. Результати анкетування свідчать, що вчителі фізичної культури загалом позитивно ставляться до впровадження сучасних фітнес-технологій у шкільну практику та визнають їхню ефективність для підвищення інтересу учнів до занять. Проте рівень реального використання таких технологій залишається недостатнім, що зумовлено низкою об'єктивних труднощів. Найвагомішими перешкодами педагоги вважають обмеження чинної навчальної програми та брак матеріально-технічного забезпечення, які стримують оновлення змісту уроків та ускладнюють впровадження інноваційних форм роботи. Менш поширеною, але все ж актуальною проблемою є нестача методичних рекомендацій.

Список літератури:

1. Білецька В.В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. №2. С. 124-126.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. К.: НАУ, 2013. 52 с.
3. Брижков Г.В. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Х.: ОВС, 2008. 406 с. 5. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. 2008. С. 320-354.
4. Ворошилов С.Ю. Вплив комплексів вправ загально-розвиваючого характеру на здоров'я учнів за системою Табата. URL: <https://naurok.com.ua/vpliv-kompleksiv-vprav-zagalno-rozvivayuchogoharakteru-na-zdorovya-uchniv-za-sistemoyu-tabata-164942.html>
5. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посібник. К.: Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2016. 416 с.