

УДК 796.412:373.3:796.035

Мартінова Т.С.¹, Щербій С.А.²

¹ студ. гр. УФКС-413 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. Каф. ФКОНВС НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У статті обґрунтовано ефективність використання засобів оздоровчого фітнесу для забезпечення гармонійного психофізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку. На основі аналізу наукової літератури розкрито вплив фітнес-вправ на фізичний стан, когнітивні процеси та емоційне благополуччя дітей. Систематизовано сучасні напрями дитячого фітнесу, що застосовуються у фізичному вихованні школярів. Акцентовано увагу на доцільності впровадження оздоровчого фітнесу в умовах воєнного стану та дистанційного навчання як засобу компенсації дефіциту рухової активності і підтримки психоемоційної стабільності учнів.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, молодші школярі, психофізичний розвиток, рухова активність, фізичне виховання.

Abstract. The article substantiates the effectiveness of health-improving fitness tools in ensuring the harmonious psychophysical development of primary school children. Based on the analysis of scientific literature, the impact of fitness exercises on physical condition, cognitive processes, and emotional wellbeing of children is revealed. Contemporary directions of children's fitness applied in school physical education are systematized. Emphasis is placed on the appropriateness of implementing health-improving fitness under martial law and distance learning conditions as a means of compensating for physical activity deficit and maintaining the psychoemotional stability of students.

Keywords: health-improving fitness, primary school children, psychophysical development, physical activity, physical education.

Постановка проблеми. Сучасні трансформаційні процеси в системі освіти України спрямовані на формування здорової, активної та всебічно розвиненої особистості дитини. Відповідно до положень Державного стандарту початкової освіти (2018 р.), одним із провідних завдань фізкультурної освітньої галузі є забезпечення гармонійного фізичного розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я та формування ціннісного ставлення до рухової активності як складової здорового способу життя [4]. Особливої актуальності проблема збереження психофізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку набула в умовах воєнного стану в Україні. Тривале перебування учнів у стресових ситуаціях, обмеження рухової активності через дистанційне навчання, перебування в укриттях та зниження рівня соціальної взаємодії негативно впливають на емоційний стан, працездатність і фізичний розвиток школярів. За таких умов зростає потреба у впровадженні доступних та емоційно привабливих форм рухової діяльності, здатних одночасно впливати на фізичну й психічну сфери розвитку дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впровадження оздоровчого фітнесу у фізичне виховання школярів є предметом наукових досліджень вітчизняних учених. Теоретико-методичні засади оздоровчого фітнесу ґрунтовно висвітлено в навчальних посібниках О. В. Онопрієнко та О. М. Онопрієнко [3], Н. С. Маляр [2]. Практичні аспекти впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання молодших школярів розкриваються у праці О. В. Язловецької [6]. Фітнес-коучинг, фітнес-івенти та фітнес-воркауті як форми підвищення рухової активності учнів досліджували В. О. Жлобо, Т. М. Жлобо [1]. Водночас питання комплексного психофізичного впливу засобів оздоровчого фітнесу на молодших школярів в умовах воєнного стану потребують додаткового вивчення.

Мета статті – обґрунтувати ефективність використання засобів оздоровчого фітнесу для забезпечення гармонійного психофізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основ здоров'я, розвитку рухових здібностей та становлення психічних функцій дитини. Саме в цей період активно розвиваються увага, пам'ять, мислення, емоційно-вольова сфера та здатність до саморегуляції поведінки. Недостатній рівень рухової активності може призводити до швидкої втомлюваності, зниження концентрації уваги та підвищення рівня тривожності учнів.

Забезпечення достатнього рівня рухової активності у молодшому шкільному віці є важливою умовою оптимального розвитку когнітивних, психічних та емоційних функцій дитини. У Типовій освітній програмі для 1–4 класів (за Р. Б. Шияном) рекомендується застосування дитячого фітнесу як одного з ефективних засобів стимулювання фізичної активності школярів [5].

Фітнес для дітей – це система занять, спрямованих на оздоровлення та зміцнення дитячого організму, які мають відповідати віковим особливостям розвитку. Такі програми сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, м'язів, серця, зв'язок, а також імунної та нервової систем [2, с. 19].

Наукові дослідження О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко свідчать, що систематичне виконання фітнес-вправ позитивно впливає на функціональний стан центральної нервової системи учнів. Рухова активність активізує кровообіг головного мозку, що підвищує здатність дітей до засвоєння навчального матеріалу та підтримує високий рівень працездатності протягом навчального дня [3, с. 47].

Особливої значущості оздоровчий фітнес набуває для молодших школярів із різним рівнем фізичного розвитку, оскільки передбачає можливість індивідуалізації навантаження. За твердженням Н. С. Маляр, диференційований підхід у фізичному вихованні дозволяє створити ситуацію успіху для кожної дитини незалежно від її фізичних можливостей, що позитивно впливає на самооцінку учнів та формує впевненість у власних силах [2, с. 19].

Серед популярних напрямів фітнесу для молодших школярів О. В. Язловецька виділяє фітнес-гімнастику та акробатику, аеробіку з м'ячем та зі скакалкою, ігровий стретчинг з елементами йоги, дитячий пілатес, фітбол-гімнастику та степ-аеробіку. Вони поєднують розвиток фізичних здібностей із ігровим форматом занять, що підвищує зацікавленість дітей і робить тренування безпечними та доступними [6, с. 388].

У свою чергу, В. О. Жлобо, Т. М. Жлобо пропонують застосовувати фітнес-коучинг, що передбачає індивідуальні або малогрупові заняття з простими вправами на розвиток сили, координації та балансу; фітнес-івенти у формі рухливих ігор, майстер-класів та тематичних квестів для підвищення мотивації та соціальної взаємодії; а також фітнес-воркауту – короткі комплекси вправ у ігровій формі, що поєднують кардіо, силові та координаційні елементи [1, с. 325].

Зважаючи на ефективність різних фітнес-технологій у формуванні фізичної активності та психоемоційних навичок молодших школярів, особливу увагу слід приділяти умовам, у яких вони реалізуються. У сучасних освітніх реаліях, зокрема в умовах дистанційного навчання, оздоровчий фітнес набуває додаткової цінності, оскільки може реалізовуватися у форматі коротких рухових пауз, ранкових активностей або онлайн-занять. Такі форми роботи допомагають компенсувати дефіцит рухів, запобігати гіподинамії та підтримувати психоемоційну стабільність учнів.

Висновки. Використання засобів оздоровчого фітнесу в освітньому процесі початкової школи сприяє гармонійному психофізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку. Регулярна рухова активність позитивно впливає на фізичний стан, когнітивні процеси, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію учнів. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із воєнними подіями та обмеженням рухової активності дітей, впровадження оздоровчого фітнесу є перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання та реалізації здоров'язберезувальної функції початкової освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Баймлер Е. В., Чорнорот О. А. Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. Interaction of society and science: problems and prospects : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. London, 15–18 черв. 2021 р. London, 2021. С. 324–326.
2. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : метод. рек. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 41 с.
3. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
4. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова КМ України від 21.02.2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 27.08.2024).
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3–4 класи : затв. наказом МОН України від 12.08.2022 р. № 743. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf> (дата звернення: 21.08.2024).
6. Язловецька О. В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2022. Вип. 207. С. 385–390.