

4. Верітов О. І. Особливості формування підприємницької культури в закладах вищої освіти України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 1. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/69/part_1/33.pdf
5. Лукашук В. І. Особливості підприємницької діяльності у сфері спорту. *Український соціум*. 2012. № 3. С. 43–52. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2012/07/43-52_no-3_vol-42_2012_UKR.pdf

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Коваль В. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Співак О. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету здоров'я фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним є збереження та зміцнення здоров'я людини. Адже саме гармонійно розвинена, психічно і фізично здорова особистість здатна реалізувати особистісний потенціал і забезпечити інтелектуальний та економічний поступ людства. Основи для формування фізичного здоров'я особистості закладаються в дитячому віці. Попри значний інтерес науковців до проблем фізичного розвитку дітей, недостатньо дослідженими залишаються питання щодо методичного супроводу оздоровчо-рекреаційних занять з використанням елементів дитячого фітнесу

У системі фізичного розвитку дітей важливе місце належить оздоровчо-рекреаційним заняттям, які мають на меті зміцнення здоров'я дошкільників, стимулювання їх рухової діяльності, забезпечення системного підходу до розвитку їх фізичних якостей. Саме в дошкільному дитинстві найбільше проявляється і задовольняється біологічна потреба дітей у руховій активності.

У наукових дослідженнях доведено, що фізичний розвиток особистості взаємопов'язаний з інтелектуальним, психічним, соціальним, естетичним тощо. Отже «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку – це результат інтеграції її рухових, когнітивних і соціально-моральних компонентів, які відповідають віковим нормам розвитку дитини на певному етапі онтогенезу. Досягнення гармонії особистості дитини можливе у процесі фізичного виховання,

що забезпечується реалізацією принципу цілісного розвитку, який полягає у єдності тілесного, інтелектуального та соціально-психологічного компонентів у формуванні особистісної фізичної культури в системі фізичного розвитку дітей важливе значення має організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах дошкільної освіти. Основні форми організації такої діяльності зокрема: фізкультурні заняття різних типів із включенням засобів і методів розумового й морального виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; форми активного відпочинку; туристсько-краєзнавча діяльність. Заняття розглядається як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя.

Фітнес вважають інновацією в сучасній оздоровчій фізкультурі, оскільки у змісті занять з фітнесу передбачено види рухової активності, які раніше не використовувалися, з'являються нові види спорту (спортивна аеробіка, бодібілдинг тощо), застосовується спеціальний інвентар і обладнання, методи і форми організації роботи тощо. Фітнес охоплює різноманітні форми рухової активності і тим самим задовольняє потреби різних груп населення, оскільки заняття з використанням елементів фітнесу є доступними, емоційно насиченими і багатоманітними. Таким чином розвивається не тільки рухова активність, а й збагачується світогляд, розвивається загальна культура особистості.

Серед чинників і причин, які спонукають до занять фітнесом, слід назвати зміну способу життя людини, появу, так званого гедоністичного уявлення про життя, згідно з яким робота розглядається як джерело засобів для використання дозвілля, тобто вільний час покликаний служити не лише для підготовки до нового робочого дня, але і для задоволення особистих потреб людини. Згідно з цією концепцією люди, які займаються фітнесом не ставлять перед собою мети – досягнення конкретних спортивних результатів, а отримують у процесі занять можливість спілкування, поліпшення самопочуття, покращення здоров'я

Дитячий фітнес, як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, використовується у практиці закладів дошкільної освіти відносно недавно. Передували такому процесу поширення і популяризація фітнесу серед дорослого населення. А також його доступність та ефективність, оскільки при цьому розвиваються не тільки рухові здібності, а й різні системи організму (опорно-руховий апарат, серцево-судинна, дихальна, нервова системи). Провідна мета використання засобів фітнесу в роботі з дітьми – збереження і зміцнення здоров'я дітей, а завдання умовно поділили на оздоровчі, виховні й освітні. Найбільш поширеними у практиці фізичного виховання дітей вважають фітбол-гімнастику, стретчинг, класичну аеробіку (з м'ячем, скакалкою), дитячу аеробіку, степ-аеробіку, фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате) та інші. Однак під час їх використання в освітньому процесі важливо дотримуватися відповідних принципів, а саме: індивідуалізації, комплексності, безпечності, циклічності, доступності, активної участі, наочності й особистого прикладу, програмно-цільовий принцип.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї: автореф. канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2011. 20 с.
2. Півень О. Б., Дорофєєва Т. І. Залежність спортивного результату від фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості важкоатлетів на етапі попередньоїбазової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №4 (60) С. 86–90.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук:13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ковалюк Х. Ю.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

Рівень розвитку рухових якостей учнів початкових класів на сьогоднішній день знаходиться на невисокому рівні та не відповідає сучасним вимогам, які ставляться до фізичного виховання в початковій школі. Тому проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує вдосконалення в майбутньому. Вчителям необхідно правильно вирішувати завдання розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках, використовуючи різні методичні прийоми і засоби [4; 5; 6].

Розвиток фізичних якостей є одним із важливих завдань фізичного виховання початкової школи, яке необхідно комплексно вирішувати, розчинаючи з раннього віку. Виконуючи рухові дії в молодших школярів завжди проявляється не одна, а комплекс фізичних якостей. Тому дуже важко визначити, яка якість є провідною при виконанні конкретної рухової дії.

Всебічна фізична підготовка учнів початкових класів повинна включати оптимальний рівень і гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності. Педагоги повинні пам'ятати, що нереалізовані в дитячому віці рухові здібності організму учнів надалі дуже важко змінити. У молодшому шкільному віці слід приділяти значну увагу розвитку рухових якостей у дітей.

Фізичні якості можна розвивати за допомогою загально розвиваючих, підготовчих, і спеціальних вправ. На уроках фізичної культури учні початкових класів опановують різні види фізичних вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей. У початковій школі одним з основних шляхів всебічного виховання фізичних якостей є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, які здійснюють вплив на виховання всіх фізичних якостей та допомагають школярам оволодівати різними руховими навичками.