

УДК 796

DOI 10.18372/2786-823.1.18153

Фоменко Олена 

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

lena.fomenko.78@ukr.net

Момот Юлія,

студентка 4 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

ylichkamomot17@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ГЛАЙДИНГ-ТЕХНОЛОГІЙ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглядаються умови ефективності процесу фізичного виховання на сучасному етапі використанням новітніх глайдинг-технологій на позаурочних заняттях з дітьми старшого шкільного віку. Глайдинг – це особливий вид силового тренування, в основі якого лежить принцип ковзання зі спеціальними круглими дисками.

Ключові слова: фізичне виховання, позаурочні заняття, глайдинг-технології, діти старшого шкільного віку.

Annotation. The article discusses the conditions for the effectiveness of the physical education process at the present stage using the latest gliding technologies in extracurricular activities with children of senior school age. Gliding is a special type

of strength training, which is based on the principle of sliding with special round discs.

Key words: physical education, extracurricular activities, gliding technologies, children of high school age.

Вступ. Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації є процес фізичного виховання молодого покоління, орієнтований на зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення їхньої працездатності та фізичної підготовленості.

У наш час дуже важливо знати про проблеми фізичного розвитку молоді, а саме старшого шкільного віку. Освітнім закладам важливо більш приділяти увагу зміцненню та збереженню здоров'я дітей, адже це ніколи не втрачало своєї актуальності. Особливо сьогодні, оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям.

В сучасних умовах освітній заклад повинен не лише забезпечити належний рівень освітнього процесу, але й зберегти здоров'я вихованців [1].

Фізичному вихованню сприяє створення відповідних умов: раціонального режиму, харчування, урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (різноманітні фізичні вправи, гімнастика, рухливі ігри, тощо), підвищення рухової активності протягом дня та інше. Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, виявленням вольових якостей, різноманітних емоційних переживань.

Свідоме прагнення до збереження та зміцнення здоров'я, усвідомлення переваг занять з тренером над самостійними тренуваннями науковці розглядають як показник високого рівня загальної та фізичної культури, вважають оздоровчу культуру перспективним напрямком спортивної діяльності [4, с. 74].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини [6]. Усе це має безпосереднє відношення саме до дітей старшого шкільного віку. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді людини до майбутньої професійної діяльності.

Відомо, що для всебічного й особистісно орієнтованого розвитку дитини необхідна фізична культура. Даний факт набуває особисту актуальність в умовах сучасного світу, в якому гіпокінезія і психічне виснаження характерне для більшості людей. У сучасної дитини недостатньо розвинене мотиваційно ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у дітей активно-позитивного ставлення до занять.

Одна з важливих умов ефективності фізичного виховання, а саме позаурочних тренувальних занять полягає в реалізації індивідуального підходу. Необхідність реального застосування такого підходу актуалізується ще більшою мірою, якщо враховувати стан здоров'я дівчат і юнаків [1].

Впровадження інноваційних освітніх технологій, а саме нестандартність підходів до процесу позаурочних тренувальних занять дітей старшого шкільного віку сприятимуть зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної активності [2; 6, с. 506].

Мета – розкриття використання глайдинг-технологій в процес позаурочних занять дітей старшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу загальнонаукових методів, зокрема аналізу, систематизації й узагальнення інформації літературних джерел.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати й систематизувати у науково-методичній літературі стан сучасних і популярних видів позаурочних занять дітей старшого шкільного віку.

2. Визначити ефективність позаурочних тренувальних занять, а саме глайдингу з учнями старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Викладачами кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії»Харківської обласної ради вивчається проблема якості життя та освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та фітнесу [3, с. 111].

Головне завдання дорослих знайти новітні підходи до фізичного виховання та оздоровлення дітей. Одноманітність традиційних занять знижує інтерес у дітей до занять фізичною культурою. Певною мірою допомогти у цьому можуть використання інформаційно-комунікаційних технологій. Інформаційно-комунікаційні технології збільшують можливості постановки навчальних завдань і управління тренувальним процесом їх виконання та дозволяють якісно здійснювати контроль за діяльністю тих хто займається. А у поєднанні інформаційно-комукаційних та фітнес-технологій (фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, кросфіт, коригуючий фітнес, тощо) з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю, обладнання ефективність тренувань занять збільшиться [3, с. 111; 5, с. 106]. Також музичний супровід є невід'ємною частиною та однією з характерних ознак фітнес-програм і незалежно від напрямку фітнес-програми та контингенту, проводяться під музичний супровід.

Один із нових напрямків фітнесу – є глайдинг-аеробіка. Глайдинг – це особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання зі спеціальними круглими дисками.

Системний аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність впровадження в тренувальний процес позаурочних занять старшокласників такого інноваційного виду фітнесу як глайдинг.

Глайдинг – це різновид фітнесу, основу якого складають фізичні вправи, які виконуються лежачи на підлозі. Глайдинг заснований на використанні спеціальних фітнес-дисків, глайдингів.

Глайдинг-тренування були розроблені американським фітнес-тренером Мінді Мілрей, яка хотіла створити ефективну програму без стрибків та ударних навантажень. Мінді понад п'яти років присвятила науковим дослідженням, які довели високу ефективність цього фітнес-інвентарю.

Глайдинг – це система тренувань з використанням найпростіших вправ. Ці тренування не потребують спеціального обладнання (два фітнес-диски – глайдери). Для роботи з дітьми молодшого шкільного віку замість спеціального обладнання можна використовувати паперові одноразові тарілочки або використані CD або DVD диски.

Підкладаючи їх під стопи або долоні, можна ковзати на них під час виконання вправ і нескінченно модифікувати базові віджимання, присідання, випади. При цьому м'язи навантажуються ефективно, тому що працюють по всій траєкторії руху, контролюючи диски та підтримуючи рівновагу. Ця система тренувань дуже популярна, особливо серед молоді.

Глайдинги виконані із синтетичного матеріалу, їх товщина становить 10 мм, а діаметр – 22 см. Для заняття достатньо пари таких дисків. Ці пристосування значно збільшують ефективність тренування та дозволяють нескінченно модифікувати звичні вправи. Потрібно підкласти глайдинги під стопи або долоні. Усі вправи виконуються ковзаючи. Отже, необхідно кожну секунду контролювати положення дисків і підтримувати рівновагу.

Переваги глайдингу:

- Глайдинг-тренування допоможуть вам попрацювати над проблемними зонами (живіт, талія, спина, руки, зовнішня та внутрішня поверхня стегна, сідниці) без важкого та громіздкого обладнання.

- За рахунок додаткового опору з поверхнею при ковзанні ви отримуєте більш високе навантаження на м'язи, навіть при виконанні класичних вправ, а значить, проведене тренування в кілька разів ефективніше.

- Вправи з дисками для глайдинга припускають низькоударне навантаження, що є безпечним для опорно-рухової системи.

- Диски для глайдингу дуже компактний інвентар, який не займає багато місця в кімнаті й легко взяти з собою в поїздку.

- При виконанні ковзаючих вправ залучені м'язи кора, що не тільки дасть додаткове навантаження на м'язи живота та спини для покращення фігури, але й допоможе зміцнити хребет та покращити поставу.

- Крім зміцнення м'язів глайдинг-вправи добре розробляють суглоби у всіх площинах, що є профілактикою багатьох суглобових захворювань.

- Завдяки глайдинг-вправам ви зможете покращити координацію та почуття балансу.

Більш того, замість придбання додаткового інвентарю ви можете використовувати будь-який матеріал, який ковзатиме по підлозі. Наприклад, паперові тарілочки, шматки матеріалу або тканини, невеликі рушники та навіть звичайні шкарпетки. Глайдинг-тренування також є ідеальним для виконання в домашніх умовах, оскільки замість дисків для ковзання можна використовувати будь-який підручний матеріал: рушник або невеликі шматочки тканини.

Висновки. Результати аналізу літературних джерел та висланого досвіду довели, що використання засобів різної спрямованості, різноманітних приладів, тренажерів, обладнань, що в сукупності призводить до виникнення новітніх технологій, надає дієву можливість розширити діапазон впливу позаурочних занять дітей старшого шкільного віку на їх організм, урізноманітнити тренування та задовольнити потреби молоді.

В процесі дослідження з'ясовано, що використання сучасної інноваційної технології, як глайдинг на позаурочних тренувальних заняттях з дітьми старшого шкільного віку, є ефективним, дійсно цікавим дітям. Використання глайдингу на позаурочних тренувальних заняттях з дітьми старшого шкільного віку позитивно впливає як на їх рівень здоров'я, так і на емоційний стан.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118 (3). С. 6 - 10.
2. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с.
3. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Розділ «Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки у фізичному вихованні та спорті».* 2023. Том 176. № 20. С. 110-113. <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 30.10.2023).
4. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Hanna Tolchieva, Volodymyr Saienko, Nataliya Batiieieva, Petro Kyzim. Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* 2021. Vol. 12 (1). 73-81. <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.01.010>. URL: https://www.researchgate.net/publication/350996709_Professional_competencies_as_a_component_of_professional_training_of_a_fitness_trainer-teacher_in_higher_education_institutions (дата звернення: 30.10.2023).
5. Shkola, Olena M.; Fomenko, Olena V.; Otravenko, Olena V.; Donchenko, Viktoriia I.; Zhamardiy, Valeriy O.; Lyakhova, Natalia A.; Shynkarova, Olena D. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Journal of the polish balneology and physical medicine association. Acta Balneologica.* 2021. Vol. 164 Issue 2, p. 105-109. 5p. <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105> . URL:

<https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2021i2.pdf> (дата звернення: 30.10.2023).

6. Shkola O., Fomenko O., Peleshenko I. Physical activity as the main component of human life activitye. *Enrichment of the pedagogical cluster of educational services: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. P. 506 – 519.*