

- inklyuzivnogo-navchannya (дата звернення: 21.03.2021).
4. Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021» від 25.06.2013 року. Дата оновлення: 25.06.2013 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#n10> (дата звернення: 21.03.2021).
  5. Наказ МОН України «Про затвердження Плану заходів щодо виконання завдань і заходів Державної цільової програми на період до 2020 року плану заходів, щодо забезпечення права на освіту дітей з особливими освітніми потребами, у тому числі дітей-інвалідів» (від 01.10.2012 р. № 1063). Дата оновлення: 01.10.2012 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1063736-12#Text> (дата звернення: 21.03.2021).
  6. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук. метод. посібн. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко; за ред. О. І. Пометун. К.: Видавництво А.С.К., 2003. 292 с.

*Любов Таранець*

## **ФІТНЕС ДЛЯ ДІТЕЙ ЯК СКЛАДОВА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

У статті розглянуто питання розвитку дітей різної вікової групи методами оздоровчого фітнесу.

За оцінками експертів, очікувана тривалість життя українців приблизно на 8 років менша, ніж в середньому по країнах Європи. Серед мотивів та інтересів молодих осіб заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць серед загальнокультурних інтересів. Половина дітей, що навчається в молодшій, середній та старшій школі періодично займається, або взагалі не займаються додатковими фізичними вправами. Значно більша інертність спостерігається у дівчат, ніж у хлопців. Відсутність достатнього обсягу фізичної активності призводить до зниження здоров'я, яке вже в молодому віці у значної кількості осіб знаходиться за межами «безпечного рівня». Проте, як відомо із досліджень Г. Л. Апанасенка, виявлено абсолютно чітку залежність між рівнем соматичного здоров'я і розвитком захворювань: чим нижче рівень соматичного здоров'я індивіда, тим вірогідніше розвиток хронічного соматичного захворювання. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначено, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (а це не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю не менше ніж 30 хвилин) мало лише 3 % населення, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення. З метою створення

сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян потрібно здійснювати належну роботу щодо збільшення оздоровчої рухової активності населення, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян [2].

Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини. Фітнес для дітей – це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати скелет, м'язи і серце, зв'язки, імунну та нервову системи. Починати заняття краще з наймолодшого (піврічного) віку, використовуючи плавання, розтяжки, ігри, спрямовані на розвиток дрібної моторики. Після першого року життя дитини до програми доцільно додавати вправи для формування правильної ходьби, правильного формування стопи, які запобігають появі плоскостопості; оволодіння навичками рівноваги. До програм фітнесу для дітей як перші силові вправи доцільно вводити елементи спортивних ігор. Це сприятиме зміцненню м'язового корсета дитини і збільшенню концентрації уваги. Прикладом такої програми є «звіробіка», суть якої в наслідуванні рухів і звуків різних тварин [1]. Також заняття доцільно поєднувати з простими і цікавими віршами, що сприятиме не тільки розвиткові рухових функцій, а й правильній мові та пам'яті. З 3–4 років дитина може відвідувати заняття з фітбол-аеробіки, фітнес-йоги, що впливатиме на розвиток опорно-рухового апарату фізичний і емоційний стани, буде вчити зосереджувати свою увагу. З 5–6-річного віку для дитини можна використовувати «дорослі» програми, зокрема: заняття бойовими видами мистецтв, танцями тощо. З 13–14-річного віку рекомендується починати заняття силової спрямованості. Тривалість заняття становить не більше години. Фахівці наголошують, що у фітнес-програмах для дітей заборонено використовувати вправи, які здійснюють навантаження на опорно-руховий апарат. Сьогодні фітнес використовують як комплексну здоров'язбережувальну технологію, яка має таку відмінність: ігровий і захопливий формат занять; індивідуальні програми з урахуванням психофізичного стану дитини; відсутність системи особистісних змагань і оцінювання малу травматичність; різноманітність занять. Основні фітнес-програми, за якими займаються з дітьми: аеробіка; фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, хореографія, sky jumping, fly-йога тощо [3].

Заняття з дитячої аеробіки проводяться як у спортивній залі, так і у підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. Саме темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема: бігові та стрибкові вправи переважно впливають на

серцевосудинну систему; 20 нахили і присідання – на руховий апарат; вправи на релаксацію – на центральну нервову систему; вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах. Надзвичайно широкими є можливості застосування фітболаеробіки на оздоровчих заняттях з дітьми. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, корекції лордозу та кіфозу тощо. Вправи, які діти виконують із вихідного положення сидячи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, невростенія, астено-невротичний синдром тощо. Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет. Практично, це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, стибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують, окрім опорно- рухову, також серцевосудинну, дихальну системи сприяють розвиткові координації рухів. Як свідчить практичний досвід фахівців [5], заняття створюють веселу та насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. Також під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює в помірному режимі, що є позитивним для організму дитини, який ще росте та формується. Основна мета фітбол-аеробіки – розвиток рухових здібностей та фізичних якостей, профілактика та корекція різних захворювань. Заняття доцільно розпочинати з розроблення комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Загалом освітній процес заняття складається з кількох етапів. Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами. Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. Дітей розподіляють на невеликі підгрупи. На початку час заняття на м'ячах становить не більше ніж 4–5 хв. Згодом поступово збільшують тривалість виконання вправ до 20–25 хв і відповідно до віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Дотримуються повільного чи середнього темпу виконання вправ, що пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Розрізняють таку структуру заняття на фітболах: підготовчу, основну й заключну. Підготовча частина, зазвичай, проводиться без м'яча. Застосовують різновиди ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які створюють позитивний емоційний настрій у дитини та сприяють підготовці організму

до майбутнього навантаження. Основна частина передбачає виконання комплексу загальнорозвивальних вправ на фітболах. Навантаження чергується з відпочинком та розслабленням. Вправи як правило, виконують з різних вихідних положень: лежачи на фітболі на животі, на спині. Вони сприяють корекції постави, сприяють розвитку сили та витривалості. Також можна проводити ігри та ігрові вправи для створення радісної, емоційної атмосфери. Заклучна частина передбачає використання вправ на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію організму. Комплекси фітбол-аеробіки слід урізноманітнювати елементами окремих видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футболу, спортивної, художньої та атлетичної гімнастики, акробатичними елементами тощо. Науковцями України доведено 36 % 13-річних та 34 % 14-річних дівчат досягли середнього рівня фізичного здоров'я. Також підвищився рівень функціонального стану серцевосудинної та дихальної систем, про що свідчить збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої. З'ясовано, що значно підвищується і рівень фізичної підготовленості 13–14-річних дівчат. Найбільше зростання показників фізичної підготовленості зафіксовано у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і витривалість, які найкраще розвиваються під час занять аеробікою. Як правило, кожні три місяці комплекси аеробіки оновлюються. Окремі вправи, залежно від їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати. За свідченням Т. Р. Момоток, дітям дуже подобаються заняття і з аеробіки. Вони спрямовані на тренування всіх груп м'язів; розвиток вестибулярного апарату, спритності, швидкості; поліпшення координації рухів [4]. Такі заняття можуть містити елементи акробатики. Навчання ж дітей акробатичних вправ відбувається у формі гри. Завдяки заняттям поступово в дітей формується пластичність рухів та правильна постава. Таким чином, фітнес-програми для дітей є запорукою їхнього гармонійного здоров'я (фізичного і психічного), що дає змогу формувати в дітей свідоме ставлення до свого здоров'я як важливої життєвої цінності. Отже фізичні навантаження у дітей навіть з молодшого віку однозначно формують у них розуміння здорового та гармонійного життя, саме для цього науковці України дуже багато часу приділяють вивченню цього питання.

#### **Список використаних джерел**

1. Беляк Ю. І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Беляк Ю. І. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. – 2009. –

№ 3. – С. 58–61

3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Наталія Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий., Ю. А. Усачев. – К.: Наукова думка, 2008. – 199 с.
6. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания; под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 342–378.

*Тетяна Тарасюк*

### **ГЕНДЕРНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ЕТАПИ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ**

В умовах демократизації освіта стає більш спрямована на дитиноцентризм, відкритість до суспільства, забезпечення обох статей до різних сфер життєдіяльності. Наша держава активно проводить гендерну політику, в основі якої лежать загальновизнані міжнародні норми, зафіксовані, в нормативних документах, зокрема, в Загальній декларації прав людини, Конвенції про політичні права жінок, Конвенції про ліквідацію усіх форм дискримінації щодо жінок та інших документах. Україна поділяє принципи ООН і розуміння гендерної рівності як необхідної умови досягнення сталого розвитку країни, створення умов для всебічного розвитку людського потенціалу.

Термін «гендер» походить з лінгвістики й вперше був використаний у 1968 році Робертом Столлером [2]. На часі основна мета виховного процесу полягає у навчанні хлопців і дівчат гендерним ролям – варіативним моделям чоловічої і жіночої поведінки. Тому ми повинні розмежувати гендерне виховання хлопців і гендерне виховання дівчат, оскільки у своїх методах вони мають різні підходи.

Гендерне виховання в закладах освіти залишається новинкою, незважаючи на чисельні дослідження в цієї галузі багатьох дослідників, зокрема, О. Барановською, В. Бездітних, О. Вахрушевим, В. Караковським, Л. Коряшиною, Л. Левшиним. Ще й досі залишається проблема особистісного розвитку хлопчиків та дівчаток у бік збереження рівності в їхніх правах і можливостях, досягнення професійного й соціального статусу, в розробці такої стратегії виховної роботи, яка б орієнтувала дітей на цінності, партнерство та взаємозамінність статей у виконанні батьківських та суспільних ролей.

На сьогодні вже існує чимало трактувань й самого поняття «гендерне