

УДК 378.011.3-051:796.071.4]:005.342-049.7(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.16684

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

Момот Юлія,

студентка факультету фізичного виховання та мистецтв,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ГЛАЙДИНГ-ТЕХНОЛОГІЙ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті розглядається умови ефективності фізичного виховання у закладах освіти на сучасному етапі з використанням новітніх глайдинг-технологій з дітьми старшого віку.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, глайдинг-технології, діти старшого віку.*

***Annotation.** The article considers the conditions for the effectiveness of physical education in educational institutions at the present stage using the latest gliding technologies with older children.*

***Key words:** physical education, gliding technologies, older children.*

В наш час дуже важливо знати проблеми фізичного розвитку дітей старшого віку. В закладах освіти важливо приділяти увагу зміцненню та збереженню їхнього здоров'я, адже це ніколи не втрачає своєї актуальності. В умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась

рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям. Фізичному вихованню сприяє створення відповідних умов: раціонального режиму, харчування та інші. Урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття на свіжому повітрі, ранкова 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.

На сучасному етапі одна з важливих умов ефективності фізичного виховання в закладах освіти полягає в реалізації індивідуального підходу навчання. Необхідність реального застосування такого підходу актуалізується ще більшою мірою, якщо враховувати стан здоров'я дітей [1; 3].

В сучасних умовах заклад повинен не лише забезпечити належний рівень освітнього процесу, але й зберегти здоров'я дітей та молоді. Науково-методичне забезпечення здійснює методична служба. Впровадження інноваційних освітніх технологій щодо фізичного виховання та зміцнення дитячого здоров'я визначає нестандартність підходів до організації роботи всього колективу закладу.

Мета роботи – здійснити аналіз глайдинг-технологій з фізичного виховання, що можуть бути упроваджені в роботу навчальних закладів.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу загальнонаукових методів, зокрема аналізу, систематизації й узагальнення інформації літературних джерел [7].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізкультурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді людини до майбутньої професійної діяльності. На сучасному етапі розвитку різко зросла захворюваність молоді. Близько 90% дітей, учнів та

студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1; 4].

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей. Вивчення організації фізичного виховання виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем активності студентів на заняттях фізичною культурою. Це, в свою чергу, викликає протиріччя між вимогами до особистості та про фесійної підготовки майбутніх фахівців і реальним рівнем їхнього розвитку у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Дошкільні та шкільні роки являють собою найважливіший період формуванні усвідомленої потреби у регулярній фізичній активності, яка потім переноситься у доросле життя. В державний освітній стандарт на предмет «Фізична культура» вказується на те, що доцільні способи та норми фізичної активності, спрямовані на вдосконалення природних якостей та здібностей індивіда становлять основу фізичної культури [5].

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології сприяють створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання. Впровадження в систему роботи закладів інноваційних технологій з фізичного виховання таких ,як глайдинг-технологій.

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

Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації служить процес фізичного виховання підрастаючого покоління, орієнтований

на зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення їхньої працездатності та фізичної підготовленості.

Головне завдання дорослих знайти нові підходи до фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят. Одноманітність традиційних занять знижує інтерес у дітей до фізкультури. Певною мірою допомогти у цьому можуть фітнес-технології (фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, коригуючий фітнес тощо) використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Музичний супровід є невід'ємною частиною та однією з характерних ознак фітнес-програм. Усі заняття фітнесом, незалежно від напрямку фітнес-програми та контингенту, що проводяться, проводяться під музичний супровід. Одна із нових технологій фізичного виховання – глайдинг-аеробіка. Це такий особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання із спеціальними круглими дисками [5].

Глайдинг-тренування були розроблені американським фітнес-тренером Мінді Мілрей, яка хотіла створити ефективну програму без стрибків та ударних навантажень. Мінді понад 5 років присвятила науковим дослідженням, які довели високу ефективність цього фітнес-інвентарю [4].

Це така система тренувань з використанням найпростіших вправ. Тренування не потребує спеціального обладнання (два фітнес-диски-глайдери), для роботи з дітьми дошкільного віку замість спеціального обладнання можна використовувати паперові одноразові тарілочки або використані 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.

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 кожен секунду контролювати положення дисків і підтримувати рівновагу [3].

Таким чином, м'язи преса, спини та глибокі м'язи стабілізатори постійно включені в роботу. Глайдинги дають можливість здійснювати рухи по різних траєкторіях, задіявши тим самим і дрібніші групи м'язів. В результаті ви зможете ефективно опрацювати всі проблемні зони, привести в тонус м'язи преса, покращити поставу, розвинути координацію та вестибулярний апарат. У цієї тренування практично немає протипоказань. Використання дисків зменшує силу тяжкості, що впливає на організм, не передбачає стрибків та різких рухів. Це означає, що ні проблеми із суглобами чи хребтом, ні варикозне розширення вен не стануть на заваді занять [3].

Глайдинг - це особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання із спеціальними круглими дисками. Якщо ви хочете покращити ваше тіло і позбавитися проблемних зон без нудних одноманітних вправ, то глайдинг-тренування вам сподобаються. В основі глайдингу лежить принцип ковзання, що дозволяє у кілька разів посилити ефективність від звичайних вправ. У результаті ви отримуєте дуже простий і якісний тренінг, який допоможе вам позбутися проблемних зон на ногах, руках та животі та покращити фігуру в короткий термін. Для глайдинг-тренувань використовуються маленькі синтетичні диски, які забезпечують ковзання з поверхнею. Ви підкладаєте диски під ступні або долоні та виконуєте ковзаючі рухи вперед, назад, убік. За рахунок подолання сили тертя з поверхнею ваші м'язи отримують додаткове навантаження по всій траєкторії руху, тому ефект від тренувань збільшується у кілька разів. Крім того, вам доведеться використовувати м'язовий корсет для підтримки рівноваги. Спочатку можна дотримуватися за стілець при виконанні вправ.

Оригінальні глайдинг-диски мають діаметр 22 см і висоту 1 см. Але зараз випущено багато аналогів, тому зовсім необов'язково купувати оригінальні диски Gliding, вартість яких, звичайно, вища. 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 [2].

Висновки. Таким чином, глайдинг-тренування є ідеальним для виконання в домашніх умовах, оскільки замість дисків для ковзання можна використовувати будь-який підручний матеріал: рушник або невеликі частини тканини.

Список використаних джерел

1. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
2. Поліщук О.В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: посібник. Умань: СПД Жовтий, 2014. 144 с.
3. Волошко Л.Б. Формування навчальної мотивації студентів вищих закладів освіти. *Педагогіка, психологія медико-біолог. проблеми фіз.. виховання і спорту*: наук. монографія. Харків, 2017. № 3. С. 33-36.
4. Канішевській С.М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні. *Фізична підготовленість та здоров'я населення*: зб. матер міжнар. наук симпозиуму. Одеса, 2008. С. 2-3.
5. Козлов А.В., Игнатьев А.С. Инновационные направления в формировании личности физической культуры. *Культура физическая и здоровье*, 2017. № 2. С. 18-19.