**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІТНЕСУ В ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ**

**THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF FITNESS IN THE FORMATION OF NATIONAL IDENTITY IN CHILDREN AGED 7-9**

Науковий керівник: старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Громаковська Зінаїда Петрівна

Здобувач бакалаврату Ігнатенко Олена Олегівна

Supervisor: Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport

Gromakovska Zinaida Petrivna

Bachelor's candidate Ihnatenko Olena Olegivna

**Анотація:** У роботі показано, що за умовою введення в заняття дитячим фітнесом засобів народно-сценічних українських танців можна комплексно розв’язувати завдання розумового, морального, естетичного, патріотичного виховання, формувати особистість на національних спортивних традиціях народу. Наведені основні аспекти розробки програми дитячого фітнесу українсько-танцювальної спрямованості.

**Ключові слова:** фітнес-технології, дитячій фітнес, патріотичне виховання, молодші школярі.

**Annotation:** The paper shows that the introduction of children's fitness of the means of Ukrainian folk dancing can be complexly solved the problems of mental, moral, aesthetic, patriotic education, the formation of personality on the national sports traditions of the people. The main postulates of the development of children's fitness program of Ukrainian-dance orientation are presented.

**Keywords:** fitness technology, children's fitness, patriotic education, primary school children.

Сучасні соціально-економічні і політичні трансформації українського суспільства, що супроводжуються зниженням рівня життя населення, його соціально-майновим розшаруванням, пропагандою жорстокості, бездуховності, насильства вплинули на моральні норми і цінності підростаючого покоління. Молодь виявилася неготовою до сприйняття змін, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності. Тому найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливою складовою національної безпеки має стати патріотичне виховання дітей, котре вплине на усвідомлення ними власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни та захисту інтересів власного народу.

Головною спрямованістю патріотичного виховання є формування у дітей любові до своєї країни, готовності до виконання громадянських і конституційних обов’язків у майбутньому. Суттєвого значення у патріотичному вихованні набуває і фізична підготовка дітей та молоді [1]. Фітнес, як складова фізичного виховання, впливає на основні сфери життєдіяльності людини, на ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей [3, 4].

Розвиток дитячого фітнесу є важливим компонентом соціальної політики держави [2]. Він забезпечує втілення в життя цінностей фізичної культури, активізацію людського фактора, визначає поведінку дитини, сприяє вирішенню виховних і оздоровчих завдань.

У процесі занять фітнесом розвиваються особистісні якості, формуються моральні і психологічні основи особистості. Фізична активність здійснюється на основі опанування дитиною накопичених знань у галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових й опосередкованого впливу на соціальні складові. Тому її можна вважати суттєвим елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є якнайважливішим компонентом суспільного виховання і самовиховання особистості, а отже, і основним компонентом патріотичного виховання.

Дитячій фітнес покликаний не лише задовольнити природну потребу в русі, але й допомогти дитині свідомо обрати здоровий, повноцінний спосіб життя. Заняття фітнесом стимулюють розвиток таких якостей особистості, як рішучість, наполегливість, самодисциплінованість. Тренування виховують у дитини впевненість, цілеспрямованість, витривалість.

У процесі занять фітнесом при умові введення в них засобів народно-сценічних українських танців комплексно розв’язуються завдання розумового, морального, естетичного, патріотичного виховання, формується особистість на національних спортивних традиціях народу.

Виховний потенціал дитячого фітнесу з українсько-танцювальною спрямованістю реалізується завдяки формуванню у дітей такого поняття як патріотизм. Патріотизм охоплює емоційно-моральне й дієве ставлення до рідної землі, своєї нації, матеріальних та духовних надбань Батьківщини.

Функціонування системи патріотичного виховання засобами дитячого фітнесу неможливо без законодавчого забезпечення. МОН України пропонує до обговорення проект Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді, що має на меті формування національно-патріотичної свідомості, а саме: особистісної ідентифікації зі своєю нацією, віри в духовні сили та майбутнє країни, волі до праці на користь народу; усвідомлення національних та культурних цінностей; знання історії, звичаїв, обрядів, символіки як всієї країни так і її регіонального різноманіття.

Під час створення програми «Дитячий фітнес українсько-танцювальної спрямованості» треба урахувати вирішення таких завдань:

1) систематизація відомостей про закономірності перебігу фізіологічних процесів в організмі дітей, про особливості їхнього психологічного розвитку, розвитку рухових якостей і відповідних теоретичних знань у галузі фізичної культури школярів;

2) пошук доступної і цікавої форми подачі теоретичного і практичного матеріалу дітям;

3) підбір і класифікація засобів фізичної культури для проведення занять дитячим фітнесом українсько-танцювальної спрямованості;

4) розробка технології побудови занять, відповідно поставленим завданням;

5) конструювання адаптованих комплексів вправ для проведення занять з фітнесу з обраним контингентом.

Заняття дитячим фітнесом повинні мати комплексну спрямованість, включати як вправи на розвиток фізичних якостей, так і вправи, що сприяють освоєнню нових рухових дій.

Програма має бути спрямованою на фізкультурно-спортивну та патріотичну фізичну діяльність, залучати молодших школярів до здорового способу життя, сприяти правильному ставленню до свого здоров'я і формуванню національної ідентичності.

Особливостями програми є:

* оптимальний підбір фізичних навантажень (дозування, тривалість, інтенсивність, темп, ритм), відповідний віку 7-9 років;
* відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності;
* широкий спектр мотиваційних орієнтирів стосовно патріотичного виховання;
* забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять.

Основними засобами на заняттях за даною програмою є вправи базової аеробіки. Для формування культури рухів у програму можна включити вправи художньої гімнастики і акробатики. Необхідно широко використовувати рухливі ігри.

Українсько-танцювальна спрямованість занять досягається включенням в програму вправ такого різновиду танцювальної аеробіки як «фолк». Даний сучасний напрям танцювальної аеробіки є невід'ємною частиною української культури і її фольклорною спадщиною, ґрунтується на українських народних танцях і містить танок, повторні стрибки, народні кроки, рухи в стилі мультиплікації і інше. Стилістика занять передбачає використання музичного оформлення українською мовою у вигляді мелодій з мультфільмів, популярних естрадних творів, а також народних пісень у сучасній обробці.

Мета і завдання програми.

Мета: оптимізація фізичного стану дітей 7-9 років, гармонізація їхнього фізичного, інтелектуального і емоційного розвитку, формування національно-патріотичної свідомості.

Завдання.

Освітні:

• навчання техніці виконання вправ базової аеробіки, танцювальної аеробіки «фолк» і стретчингу;

• навчання вправам художньої гімнастики з предметами (з обручем, м'ячем, скакалкою, стрічкою), вправам акробатики;

• формування необхідних знань у області фітнесу, фізичної культури і спорту.

Оздоровчі завдання:

• підвищення рухової активності дітей;

• підвищення фізичної підготовленості;

• розвиток гнучкості, спритності, координації рухів, швидкісно- силових здібностей, витривалості і сили м'язів;

• формування правильної постави;

• зміцнення здоров'я, гармонізація фізичного розвитку.

Виховні завдання:

• виховання потреб в систематичних заняттях фізичними вправами і в дотриманні основ здорового способу життя;

• виховання у дітей потреби бути здоровими, повідомлення їм відомостей про негативну дію психоактивних речовин на організм людини (тютюнового диму, алкоголю, наркотиків);

• формування стійкого інтересу і підвищення мотивації до занять дитячим фітнесом, взаємодії в колективі;

• розвиток уваги, мислення, пам'яті в процесі рухової діяльності;

• формування у дітей почуття ритму, музичності, виразності, пластики;

• формування патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молодої людини.

Очікувані результати. За підсумками навчання діти повинні володіти знаннями про основні поняття гігієни, техніки безпеки на заняттях дитячим фітнесом, мати уявлення про здоровий спосіб життя, режим дня, шляхи загартовування організму, про методи самоконтролю при заняттях фітнесом, усвідомлювати національні та культурні цінності; знати історію, звичаї, обряди, символіку як всієї країни так і її регіонального різноманіття.

Діти повинні вміти виконувати стройові вправи, комплекси ЗРВ, комбінації з вправ базової аеробіки, танцювальні комбінації в стилі «фолк», вправи художньої гімнастики і акробатики, повинні вміти грати в рухливі ігри та естафети під музику.

За підсумками навчання у дітей повинні бути виховані почуття ритму, музикальність, виразність; а також такі особистісні якості – рішучість, сміливість, наполегливість у досягненні поставлених цілей; розвинені гнучкість, спритність, координація рухів, витривалість, швидкісно-силові й силові здібності.

Форми контролю результатів. Два рази на рік проводиться здача контрольних нормативів. Відстеження освітніх результатів програми здійснюється в формі атестаційного заняття, на якому діти демонструють свої теоретичні та практичні вміння, передбачені програмою.

На показових виступах вихованки демонструють батькам практичні вміння, набуті за рік навчання за освітньою програмою «Дитячий фітнес українсько-танцювальної спрямованості».

Таким чином, дитячий фітнес за умови використання хореографічних засобів народного українського танцю здатний сформувати у дітей не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молодої людини, творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності українського суспільства та підвищення іміджу країни у глобальному просторі.

**Список використаної літератури:**

1. Іваній І. В. Ефективність змісту фізичного виховання в особистісно орієнтованій технології розвитку основ здоров’я молодшого школяра / І. В. Іваній,   
   І. О. Калініченко // Освіта і здоров’я: формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали 11 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 110–117.
2. Международная организация фитнес-аэробики FISAF – [Режим доступа] – http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar (дата звернення 1.05.2022)
3. Чайка Д. Вплив занять дитячим фітнесом на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку / Дарина Чайка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип.18,   
   т. 2. – С. 185 – 189
4. Neithercott T. Break your routine. Fun fitness ideas for every body /   
   T. Neithercott // Diabetes Forecast. 2010 Jul;63(7):42-6.