

Фоменко Олена 

кандидатка педагогічних наук, доцент,

кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

lena.fomenko.78@gmail.com

Чумаченко Олександр,

здобувач вищої освіти 4 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

scumacenko97@gmail.com

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ

Анотація. У статті досліджується вплив засобів аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Аквааеробіка – це сучасний вид фітнесу в водному середовищі, який поєднує елементи аеробіки, силових тренувань, розтяжки і має рекреаційну та реабілітаційну спрямованість. Цей вид рухової активності набув великої популярності серед жінок та дітей. Заняття з аквааеробіки виконуються під музичний супровід, що позитивно впливає як на емоційний стан дітей, так і на розвиток їх рухових здібностей.

Ключові слова: діти, молодший шкільний вік, аквааеробіка, рухові здібності.

Annotation. The article examines the impact of aqua aerobics on the development of motor abilities of children of primary school age. Aqua aerobics is a

modern type of fitness in the water environment that combines elements of aerobics, strength training, stretching and has a recreational and rehabilitation focus. This type of motor activity has gained great popularity among women and children. Aqua aerobics classes are performed to the accompaniment of music, which positively affects both the emotional state of children and the development of their motor abilities.

Key words: *children, primary school age, water aerobics, motor abilities.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з першочергових завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. При цьому різні програмно-нормативні документи, існуючі на даний час, не повністю відображають специфіку організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Проблема якості, ефективності та розвитку фізичного виховання жителів України останнім часом стала надзвичайно актуальною.

Особливості сучасних умов життя в період воєнних дій негативно вплинули на рівень фізичної підготовленості дітей. Першочерговими причинами чого є стреси, онлайн навчання, зниження соціальної захищеності населення та загального рівня життя, недостатнє фінансування освітніх закладів, недосконалість системи медичного обслуговування, низький інтерес підростаючого покоління до власного здоров'я.

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти, в основу яких покладено диференційований підхід, на сьогоднішній день не вирішує питання розвитку рухових здібностей у повному обсязі. Це обумовлено тим, що сучасна дитина отримує знання в період воєнних дій та процес навчання проходить онлайн. Потрібно враховувати і те, що українські школярі знаходяться у стресової ситуації кожного дня. Таким чином, перед нами стоїть важливе завдання - знайти альтернативні шляхи вирішення проблеми як фізичного, так і психічного стану здоров'я дитини.

На думку фахівців, сучасні фітнес-технології є одними з пріоритетних засобів розвитку в школярів основних рухових та інтелектуальних здібностей, підвищення працездатності, а також ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку в широкому віковому діапазоні [3, с. 80; 4, с. 102].

Враховуючи вищесказане можна стверджувати про недостатнє вивчення комплексу питань, які пов'язані з особливостями проведення оздоровчих занять з дітьми, метою яких є покращення психоемоційного стану та підвищення рівня розвитку рухових здібностей.

Спираючись на результати аналізу, встановлено, що у освітньому просторі назріла гостра необхідність розробки та впровадженні оздоровчих технологій, які базуються на застосуванні різних засобів в водному середовищі в процесі позакласних занять.

Мета роботи – дослідити вплив засобів аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. З огляду на дуже високу популярність серед дитячого контингенту та їх батьків занять у водному середовищі, для організації вільного часу нами була обґрунтована, розроблена та впроваджена в систему позакласних занять методика спеціальних оздоровчих вправ з аквааеробіки для дітей молодшого шкільного віку.

Основною метою цієї методики є сприяння розвитку здорової, гармонійно розвиненої особистості, а також визначення впливу засобів аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Методика спеціальних оздоровчих вправ з аквааеробіки для дітей молодшого шкільного віку включала вирішення наступних завдань:

- підвищення рівня рухової активності;
- всебічний гармонійний розвиток дитини;
- розвиток фізичних здібностей дітей;
- зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- формування характеру;
- організація змістовно наповненого, цікавого дозвілля;

– сприяння підвищенню соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку;

– розширення кола знайомств.

Основним засобом запропонованої методики занять виступали ігри у воді, які відповідали віку дітей. Для створення даної методики нами були використані творчі методи, впровадження яких дозволило глибоко і повно розкрити та втілити в практиці її складові елементи [2, с. 138]. Тривалість практичного заняття аквааеробікою складала 45 хв і складалося воно з трьох частин, а саме: розминки; аеробної частини; заключного розтягування.

Розглянемо *структуру занять аквааеробікою для дітей молодшого шкільного віку*.

Структура занять аквааеробікою для дітей молодшого шкільного віку:

- *Підготовча частина* триває 5-7 хвилин (10-15% загального часу) включає спеціальні вправи у залі, дихальні вправи, ізольовані і комплексні рухи ніг, рук і тулуба з опрацюванням основних (ключових) суглобових з'єднань (гомількостопного суглобу, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового поясу і ліктя), а також м'язових груп від локальних до регіональних. Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50-60 акцій в хв.

- *Основна частина* триває 20 хвилин (70-75% загального часу) будується на основі ходьби (50-150 акц / хв.), бігу, стрибків з амплітудою і частотою (до 115 акц/хв.), рухів руками (50-60 акц / хв.), тулубом (30-60), ногами (50-60) в режимі акваджогінгу, аквабілдіingu, аквадесу та ін. Як правило, вище зазначений відрізок заняття включає найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), якому повинна передувати спеціальна розминка, яка відповідає меті заняття (відповідного характеру).

Важливою частиною заняття є також *елементи початкового розучування синхронного плавання* («фламінго», «балетна нога», «подвійна екбіте»), використання в практиці так званих «ігрових станцій» для індивідуального тренування, а також і «аеробні хвили», що представляють собою швидкісні та

поперемінні перетини всій площі басейну в різних напрямках різноманітними способами плавання [1, с. 20].

Розроблена нами методика передбачає використання в основній частині заняття гри у воді з метою освоєння дитини з водою та навчання її основам плавання.

Використовуються наступні ігри:

- Спеціальні ігри для освоєння з водою: «морський бій», «хвилі на морі», «до п'яти», «футбол у воді», «вмивання», «хто вище?», та ін.

- Ігри у воді, мета яких навчити зануренню та в спливанню дитини («медуза», «поплавок», «зірочка», та ін.).

- Ігри, які навчають правильному диханню під водою («загальне дихання», «пузирі», «гарячий чай»).

- Ігри для закріплення навичку правильної техніки плавання («гонка катерів», «мотор», «фонтан», та ін.).

- «Звірятка на доріжці», «Чарівні картинки» та веселі естафети.

Заключна частина заняття включає повільні композиції з використанням засобів аквастретчингу та релаксації.

З початку заняття тривали по 30 хв., тому що була адаптація дітей до води та до різноманітних вправ аквааеробіки. А в подальшому процесі тривалість занять у воді збільшувалася та не перевищувала 45 хвилин. Кратність занять складало 3 рази на тиждень.

Для виявлення впливу засобів аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку було проведено тестування на початку та на прикінці експерименту.

Визначалися наступні показники:

- нахил тулуба вперед з положення сидячи в сантиметрах;
- човниковий біг 4х9 м в секундах;
- максимальна кількість присідань за 20 с, кількість разів;
- максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, кількість разів;
- рівновага на одній нозі на опорі в секундах.

Після проведення педагогічного експерименту було встановлено загальний позитивний вплив на показники рівня рухових здібностей дітей.

Таким чином, розглядаючи динаміку змін показників розвитку рухових здібностей при застосуванні розробленої методики, вправи аквааеробіки сприяють підвищенню показників сили, гнучкості та рухово-координаційних здібностей, що є важливим аспектом для дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. В процесі нашого дослідження визначено, що рухова активність є запорукою вирішення рухових завдань та збереження здоров'я дітей та молоді на різному етапі їх розвитку. Тому тільки новими різноманітними засобами навчання можна підвищити рівень рухової активності та зміцнити здоров'я учнів.

Отже, аквааеробіка є ефективним засобом для розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Вона сприяє покращенню координації, сили, витривалості та гнучкості, а також має позитивний вплив на психологічний і соціальний розвиток.

Включення аквааеробіки у фізичну освіту може допомогти створити більш збалансовану і різноманітну програму для дітей, що сприятиме їх всебічному розвитку.

Список використаних джерел

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / Уклад.: С. М. Киселевська, О. В. Чернявська. Київ : КНУБА, 2016. 40 с. URL: https://library.knuba.edu.ua/books/36_3_16.pdf (дата звернення: 16.10.2024).

2. Галай М. Д., Питомець О. П. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць* / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110) 19. С. 137 - 140.

3. Ремзі І. В., Школа О. М., Самойлов С. А. Вплив оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 78 - 81. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.79.2.16>.

4. Школа О. М., Жамардій В. О. Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер.: Педагогічні науки*. ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка». 2022. № 3 (351). С. 100 - 115.