

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Іванська О.В.**

*старший викладач,*

*Запорізький національний університет*

### **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ**

В теперішній час, актуальність в пошуку і розробці нових ефективних засобів і методів підвищення рівня здоров'я, працездатності, фізичної підготовленості та профілактики захворюваності підростаючого покоління сьогодні знаходяться в центрі уваги.

У зв'язку з цим у пошуках нових шляхів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять не можна не зупинити свій вибір на такому унікальному середовищі, як вода, яка надає специфічний вплив на організм і створює оптимальні умови для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної та плавальної підготовленості, профілактики захворюваності під час проведення занять із дітьми [3].

Фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави.

Під фізичним розвитком розуміють біологічні процеси, що безперервно відбуваються. На кожному віковому етапі вони характеризуються певним комплексом пов'язаних між собою та з зовнішнім середовищем морфологічних, функціональних, біохімічних, психічних і інших властивостей організму і обумовлених цим своєрідністю запасом фізичних сил. Високий рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності.

Аквафітнес є одним з видів фізичних вправ у воді, яким можуть займатися люди різного віку, починаючи з дошкільного, проте швидше засвоюють різні вправи саме діти молодшого та середнього шкільного віку, що пов'язано з високими темпами приросту всіх фізичних якостей в цьому віці, високою руховою активністю, великою сприйнятливостю до нових рухів, інтересом до занять фізичними вправами [4].

Завдяки різноманітним рухам у воді дитина всебічно розвивається: зміцнюється її нервова, серцево-судинна і дихальна системи, формується правильна постава гармонійно розвиваються фізичні якості, функції всіх інших органів і систем організму, підвищується опірність простудним захворюванням, вдосконалюється пізнавальна діяльність тощо.

Останнім часом, як альтернатива плавання, стала дуже популярна аеробіка у воді, як її називають – аквааеробіка (гідроаеробіка). І, перш за все, це дитяча аквааеробіка. Заняття аквааеробікою сприяють формуванню у дитини правильної постави, розвитку мускулатури і благотворно впливають на весь організм у цілому. Водна аеробіка – найкраща зарядка і прекрасний спосіб загартовування дитячого організму. За допомогою аквааеробіки зміцнюються навіть ті м'язи і зв'язки, які насилу розвиваються при заняттях у залі. Оздоровчий ефект від занять аквааеробікою виражається в поліпшенні показників фізичного розвитку, поліпшенні функцій опорно-рухового апарату (збільшується сила м'язів і рухливість суглобів), підвищенні загальної витривалості і збільшенні рівня емоційного стану дітей [2].

Нами було проведено дослідження серед дітей молодшого шкільного віку в комунальному закладі загальноосвітній школі №44 м. Запоріжжя. Аналізували спеціалізовану літературу, провели педагогічне дослідження серед дітей.

Дитяча аквааеробіка в басейні – це збалансований комплекс фізичних вправ, розроблений спеціально для маленьких плавців.

У процесі навчання дитина:

- набуває певну систему знань про фізичні вправи на воді, їх структуру, оздоровчий вплив на організм;
- усвідомлює свої рухові дії;
- засвоює фізкультурну та просторову термінологію;
- дізнається назви предметів, снарядів, посібників, способи і правила користування ними;
- дитина пізнає своє тіло, у нього формується тілесна рефлексія;
- закріплює знання про властивості води;
- збагачує словниковий запас, розвиває пам'ять, мислення, уяву;
- навчається раціонально використовувати навички в самостійній руховій діяльності;
- набуває грацію, пластичність, виразність рухів;
- розвиває самостійність, творчість, ініціативність;
- навчається самоорганізації, взаємодопомоги.

Основною формою навчання молодшого школяра є гра. Гра – це природна потреба дитини, задоволення якої дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні; робити більш ефективними підготовчі вправи; виявляти схильність до певного способу плавання. У процесі гри на заняттях з аквааеробіки, діти вчаться взаємодіяти між собою і працювати в команді [1].

Для занять з аквааеробіки в басейні передбачена спеціальна спортивна атрибутика. Діти із задоволенням грають з гумовими м'ячами, надувними і поролоновими іграшками, особливо на початковому, адаптаційному етапі. У міру звикання до води навантаження поступово збільшується, і кількість вправ стає більше. При цьому інструктор враховує рівень можливостей дитини, і до нових вправ приступають тільки після того, як засвоять основний набір рухів. Для зростаючого і ще повною мірою не сформувався дитячого організму важливо правильно підібрати навантаження так, щоб дитина не стомлювалася, а отримала від занять користь і задоволення.

Плавання як спосіб переміщення тіла у воді входить до складу основних засобів аквааеробіки. Освоєння плавальних рухів відбувається так само, як і на заняттях з плавання. Вивчаються рух ногами, руками, дихання і узгодження рухів.

Плавання розглядається – як комплексний навик, що вимагає окремого відпрацювання кожного плавального елемента: затримка дихання, занурення, спливання, лежання, ковзання, робота рук, робота ніг, правильне дихання [3].

Методи навчання плаванню діляться на три групи: наочні, словесні, практичні та ігровий метод.

Організація дидактичного простору:

1. Принцип «відкритого навчання».
2. Принцип обліку ведучої діяльності.
3. Принцип вільного вибору, або принцип суб'єктивності.
4. Принцип доповнення природного простору рухового існування дитини дидактичним.
5. Принцип «від простого до складного».
6. Принцип «від цілого до частковості».
7. Принцип обліку вікових відмінностей й індивідуальних психофізичних особливостей дітей.

Послідовність завдань та й вся схема навчання залежить від категорій дітей та їх індивідуальних відмінностей. Потребує відмова від суворого переходу загального алгоритму навчання, імпровізації в залежності від конкретної ситуації. Елементи гри під час відпрацювання різноманітних плавальних вмінь, навиків роблять процес навчання захоплюючим, позбавляють його одноманітності та монотонності, психологічно не виправдовуються у роботі з дітьми, сприяють створенню зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Надалі нами буде досліджуватися проблематики даної теми і написання наукових робіт, та співпраця з українськими фізичними терапевтами та вчителями з фізичної культури та тренерами.

### **Список використаних джерел:**

1. Беседа Н.А. Здоров'я збережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: Пост Методика. 2010. № 1. С. 47-53.
2. Булатова М.М., Сахновський К.П. Плавання для здоров'я. Київ, 1988. С. 254.
3. Каптелін А.Ф. Гідрокінезотерапія в ортопедії і травматології. Москва, 1986. С. 233.
4. Полісян Г.В., Петренко Г.Г. Лікувальне плавання при порушеннях постави та сколіозі у дітей. Київ, 1980. С. 243.