

УДК 796.011.1:797.217-0.53.5

## ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Троценко Т.Ю.**

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

**Пивоваров А.А.**

Київський національний торговельно-економічний університет

Одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання, що зумовлене незадовільним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості підростаючого покоління. Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді. Зважаючи на значну кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп, науково не обґрунтовані та не розроблені дані із програмування занять у водному середовищі із застосуванням інноваційних технологій для дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** молодші школярі, інноваційні технології, аквафітнес.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з найважливіших проблем фізичного виховання населення є зміцнення та збереження здоров'я. Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої дослідженню стану здоров'я дітей шкільного віку, показав, що протягом навчання в школі здоров'я дітей погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям мають 10-20% учнів, а вже наприкінці початкової школи – до 50-60%, лише 20% школярів можна вважати здоровими, інші мають різні відхилення у стані здоров'я [9]. З приводу цього окремі науковці Т.Ю. Круцевич [8], О.Л. Благій [4], Н.В. Москаленко [10], М.В. Чернявський [13] зазначають, що чинна організація фізичного виховання у школах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації учнів до фізичної культури та спорту.

Отже, одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання що зумовлене незадовільним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Для підвищення ефективності фізичного виховання школярів, оптимізації їх рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм, зокрема: Т.Ю. Круцевич апробовано навчальну програму з фізичної культури, яка передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів [8]; В.П. Семененком обґрунтовано ефективність використання засобів загартовування в залежності від фізичного стану молодших школярів [11]; Н.В. Москаленко розроблено концепцію проектування інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах [10]; М.В. Чернявським було доповнено зміст програми занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку анімаційними заходами з використанням засобів туризму і орієнтування [13].

Значний інтерес у цьому напрямі викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу,

методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді [11].

Серед українських фахівців у галузі фізичного виховання питання застосування інноваційних засобів аквафітнесу пов'язано з такими науковцями як: О.Ю. Фанігіна (дослідження щодо корекції фізичної підготовки студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання) [12]; В.П. Семененко (вплив занять аквааеробікою на організм дітей молодшого шкільного віку) [11]; Н.О. Гоглювата (програмування фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з жінками зрілого віку) [5]; Г.О. Жук (програмування фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку) [7]; Т.А. Базилюк (інноваційні технології аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток) [1], але не зважаючи на значну кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп, науково не обґрунтовані та не розроблені дані із програмування занять у водному середовищі із застосуванням інноваційних технологій для дітей молодшого шкільного віку, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета статті** полягає в аналізі, узагальненні та систематизації даних науково-методичної літератури щодо інноваційних дитячих фітнес-технологій та можливості впровадження їх в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** Останнім часом ми є свідками бурхливого розвитку оздоровчої фізичної культури, яка стає одним з основних чинників здорового способу життя. За десятиліття було проведено багато нових досліджень присвячених «водному фітнесу». Все це свідчить про постійний інтерес дослідників до даного виду рухової активності [12].

У сучасних умовах для оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять необхідне комплексне

використання різноманітних вправ, адекватних стану здоров'я, рівню підготовленості та індивідуальним особливостям людини. Тому широке поширення отримали нові нетрадиційні види рухової активності, в тому числі і аквафітнес.

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатofункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: в одних випадках полегшує процес їх виконання, в інших – ускладнює. Аквафітнес проводиться в неглибокій та глибокій воді. Також при його проведенні можна використовувати різне спорядження (спеціальні манжети для рук та ніг, дошки, нудли та інші) [5].

Спочатку гідроаеробіка активно використовувалася тільки як новий вид підготовки спортсменів практично у всіх видах спорту. Дуже часто члени збірних команд з легкої атлетики застосовували біг і різні вправи у воді як один з ефективних засобів підготовки до Олімпійських ігор та інших змагань. Окрім легкоатлетів вправи у воді широко використовували боксери і представники різних бойових мистецтв. Вони відпрацьовували імітацію ударів у воді з метою акцентованої дії на ті м'язові групи, які безпосередньо беруть участь в ударних рухах. Це сприяло і виявленню різноманітних навиків.

Вправи у воді можуть використовуватися також як реабілітаційні засоби. Так, легкоатлет високого класу Глен Макуотерз, отримавши під час в'єтнамської війни поранення в стегно, втратив можливість займатися бігом. Розроблена ним система вправ із спеціальним плавучим жилетом дозволила йому бігати у воді і повернути минулу спортивну форму. Так з'явився акваджогінг – загальноновизнаний сьогодні спосіб позбутися зайвої ваги, зміцнити координацію рухів і серцево-судинну систему.

В Україні вже багато років науковці приділяють значну увагу вивченню стану здоров'я дітей, однак проблема залишається ще не розкритою. Адже недостатньо уваги приділяється саме питанню використання аквафітнесу як способу підвищення рухової активності молодших школярів.

Але позитивні зміни в цьому напрямку вже є. Так, наприклад, мережа фітнес-клубу SportLife, за підтримки закордонних партнерів відкрили нові комплекси у багатьох містах України (Вінниця, Дніпро, Запоріжжя, Кременчук, Кривий Ріг, Луцьк, Львів, Одеса, Полтава, Суми, Харків, Херсон, Черкаси). Також 9 квітня 2017 року в Чернівцях відбулося відкриття нового Фітнес-клуб американо-формату SportLife. Слід зауважити, що сам новий клуб SportLife в Чернівцях має три басейни, величезний тренажерний зал, фітнес-студії і банний лаунж. Тут також буде працювати перша унікальна дитяча фітнес-академія. Аквазона клубу включає в себе спортивний басейн (25 м, 6 доріжок), дитячий басейн і басейн для плавання з дітьми грудного віку. Дитяча фітнес-академія пропонує розвивальні та навчальні програми, танці, плавання, аквафітнес, дитячий фітнес [14].

Головічук І. у своїх дослідженнях описує аквафітнес як систему вправ у воді, що здійснює великий оздоровчий вплив на людину. Завдяки

систематичним заняттям у воді усуваються надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, активізується обмін речовин, покращується функціональна діяльність внутрішніх органів. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, наявністю стійкого ефекту загартовування [6].

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); аква-тоніка (для підтримки тонусу м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Аквафітнес – це організована дозвіллева діяльність населення різного віку і рівня підготовленості у водному середовищі з використанням традиційних і нетрадиційних для плавання засобів, ігор та розваг, яка передбачає вирішення оздоровчих, розвивальних та освітніх завдань. Ця діяльність включає в себе вправи з різними предметами, підтримуючими засобами або легкими обтяженнями.

Плавання спортивними способами (кондиційне плавання) не завжди включається в програму занять різними формами аквафітнесу. Однак плавання на невелику відстань (оздоровчі дистанції) можуть добре доповнювати тижневу рухову активність або використовуватися в якості додаткових навантажень після занять. Виходячи зі схожості завдань і оздоровчого ефекту, оздоровче і кондиційне плавання можна вважати однією з форм аквафітнесу.

Аквафітнес має різні форми: оздоровче плавання, гідроаеробіка, гідрошейпінг, гідропрофілактика, плавання в сімейних групах, кондиційне плавання, лікувально-оздоровче плавання.

За Д. Лоуренсом аквафітнес є системою фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатofункціонального тренажера. У аквафітнес входять декілька видів: *AquaJogging*, *AquaRelaxation*, *AquaGym*, *AquaBox*, *AquaCycle*.

Залежно від методичних принципів і способів проведення занять розрізняють такі комплекси вправ у воді як: *аквабілдинг*, *аквамоушен*, *акватрейнінг*, *гідроатлетизм*, *гідро аеробіка* [9].

Така популярність аквафітнесу пов'язана з тим, що на відміну від дистанційного плавання, має певні переваги, а саме:

- можливість залучення більшої кількості людей, в тому числі, тих хто не має навичку плавання;

• можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів в режимах різних методів;

• високий емоційний фон на проведених заняттях, що забезпечується музичним супроводом;

• великий вибір додаткових технічних засобів.

Аквафітнес завдяки активним рухам у воді під музичний супровід не тільки покращує функціонування органів життєдіяльності, сприяє психоемоційному розвантаженню, а й полегшує фізичні навантаження, підсилюючи оздоровчий ефект.

Всі засоби гідроаеробіки розділяються на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (словесна і наочна дія; музичний супровід; відновні засоби – педагогічні, медико-біологічні, технічні).

По спрямованості дії на організм всі засоби гідроаеробіки можна розділити на наступні *вправи*:

• вправи, що роблять вплив на серцево-судинну і дихальну;

• вправи для м'язів і суглобів;

• вправи, дії яких направлені на нервову систему [2].

Підвищена щільність водного середовища значно полегшує підтримку будь-якої пози або положення тіла. В умовах гідросфери людина майже повністю позбавляється від статичної м'язової діяльності, завдяки чому і з'являється можливість зняти навантаження з опорно-рухового апарату.

Більшість рухів, з яких складається гідроаеробіка – танцювально-гімнастичні вправи, ходьба, біг, підскоки і ін. Танцювально-гімнастичні вправи відносяться до рухового швидко-силового характеру з включенням елементів динамічної, інколи статичної спрямованості. Вони потребують точного дозування сили і швидкості м'язових скорочень, достатньо високої координації переміщення частин тіла.

Різнорічність танцювально-гімнастичних комбінацій дозволяє вибірково впливати на певні м'язові групи. Поєднання танцювально-гімнастичних вправ з ходьбою і бігом дозволяє регулювати частоту серцевих скорочень, дихання, дозувати навантаження. Бігові і стрибкові вправи

є основними засобом гідроаеробіки. Вони використовуються для підвищення функціональних можливостей організму в цілому, розвитку витривалості, сили, швидкості, координації рухів.

До основних засобів гідроаеробіки відносяться також «ігрові станції» і «аеробні хвилі». Ігрові станції представляють собою стаціонарні місця де працюють маленькими групами (або індивідуально), використовуючи спортивне спорядження і опір води для поліпшення своєї фізичної форми. При проходженні ігрових станцій діти імітують рухи різних спортивних дисциплін, наприклад, «матч боксера» – атакуючи воду ударами, гру в теніс або гольф з використанням відповідного спорядження. Станції можуть розташовуватися по периметру басейну або групуються уздовж однієї стіни. Кожна станція для простоти сприйняття має бути забезпечена номером і описом вправ на картах певного кольору. До найбільш популярних станцій «аеробних хвиль» відносяться: імітування пересування на лижах з палицями, біг, прискорення в різних напрямках, стрибки з ноги на ногу і підскоки вперед, стрибки з перешкодами, танцювальні кроки.

При проведенні занять аквафітнесу з дітьми можна використовувати найрізноманітніші форми ігор – ігрові вправи, ігри-забави, сюжетні і безсюжетні ігри з елементами змагань, естафети, ватерполо, баскетбол.

Вибираючи ігри і методичні прийоми, потрібно враховувати вік, кількість дітей, їх фізичну підготовленість, ступінь володіння пропонованими руховими діями. Завдання в іграх переважно мають бути направлені не на діяльність змагання, а на старанність. Змінюючи тип музики, інтенсивність, правила гри, пропонуючи різні варіанти ігор, у тому числі спрощені, можна регулювати навантаження в необхідному режимі. Для керівництва грою інструктор повинен вибрати зручне місце, постійно спостерігати за дітьми і прийти у будь-який момент на допомогу.

Класифікацію основних засобів гідроаеробіки складає форма організації проведення вправ у воді:

До 1 групи входять вправи, що виконуються біля борту басейна: імітаційні рухи ногами: кро-

Таблиця 1

## Характеристика компонентів аквафітнесу за (Д. Лоуренс)

Програма	Переважає спрямування	Структура заняття	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної, силової витривалості, підвищення тонуусу головних м'язових груп	Розминка; основна частина (долання відрізків із заданою швидкістю); заключна частина – вправи на відновлення (сретчінг, реласация)	Адаптовані до умов більшості басейнів
Акваджогінг, Акваденс, Акваритмік	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, гнучкості, координації рухів	Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки, вправи), заключна частина – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого басейну з глибиною 1-1,5 м
Аквабілдинг, Акваформінг, Ватерпауер	Розвиток максимальної м'язової сили та м'язової витривалості	Розминка, основна частина – силовий тренінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого басейну з глибиною 1-1,5 м
Аквастеп	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, координації рухів	Розминка, основна частина – вправи на степ-платформі, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов басейну з рівним дном та глибиною 1-1,5 м
Аквастретчінг	Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, регуляція м'язового тонуусу	Розминка, основна частина – стретчінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов гідротерапевтичного басейну або інших з температурою води 28-32°C

лем, брасом, «ножицями», «велосипедом», «віджиманнями», різні стретчинги (розтягання м'язів); тримаючись за борт, виконання рухів, поворотів, нахилів; вправи в положенні вису спиною до борту, підтягування і утримання тіла у висі лицем до борту – ноги зігнуті в колінах, відштовхування від борту; ігрові станції. Мета цих вправ – розробка м'язів брюшного пресу і ніг. При цьому потрібно сидіти на краю басейну, а ноги опущені у воду. Дуже важливо сісти надійно і міцно, щоб не посковзнутися і не поранитися.

**2 група** – вправи, що проводяться на мілководді. Рівень води доходить до колін. Глибина – 30-50 см. Основні вправи – ходьба, біг, стрибки. При горизонтальному положенні тіла пересування по дну здійснюється за допомогою рук в упорі лежачи спереду і ззаду.

**3 група** – опорне положення. Рівень води – від поясу до плечей. Опора – дно басейну або водоймища. Вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуватись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, танцювальні елементи, «аеробні хвили», «водний стретчинг».

**4 група** – безопорне положення. Тіло у воді ковзає або тримається за допомогою гребкових рухів руками: плавання, позиції, початкові положення, гребки, елементи і фігури синхронного плавання.

**5 група** – з предметами. В цілях опори, поліпшення плавучості і збільшення опору використовуються пінопластові дошки, круги, рятувальні жилети, м'ячі, ласты, металеві браслети для рук і ніг.

**6 група** – вправи, що виконуються у ванні.

*Для дітей розроблені спеціальні ігри на воді:*

– «Звірятка на доріжці». Діти діляться на дві команди. Кожна пара (по одному учасникові від кожної команди) отримує образ: «Качка», «Лебідь», «Щука», «Крокодил», «Дельфін» та ін. За сигналом інструктора учасники команд під веселу музику в «своєму» образі долають відстань 6-8 м і передають естафету наступному. Перемагає команда, що краще увійшла в образ і швидше закінчила естафету.

– «Чарівні картинки». Учасники стають в круг. Інструктор пропонує змалювати різні фігури у воді: «Медуза», «Краб», «Водорості», «Восьминіг».

– «Веселі естафети». Учасники розбиваються на дві команди. Варіанти естафет:

- пересування боком, приставними кроками, спиною вперед;
- біг з веслами;
- естафети на плотках;
- стрибки вперед, ноги нарізно, разом [3].

**Висновки та пропозиції.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що серед найважливіших проблем фізичного виховання однією з основних є зміцнення здоров'я школярів, розвиток їх фізичних якостей. Впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів інноваційних оздоровчих фітнес-технологій, спрямованих на покращення здоров'я школярів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом є актуальним. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи оздоровчих фітнес-технологій, зокрема аквафітнесу.

Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, наявністю стійкого ефекту загартовування.

Таким чином, для покращення оздоровчої системи на основі аквафітнесу молодших школярів в нашій країні слід проаналізувати весь передовий світовий досвід та розробки фахівців, а також реалізувати набуті знання в практичній діяльності, тобто покращити освітній процес і створити якісні умови для розвитку аквафітнесу в Україні.

## Список літератури:

1. Базилюк Т.А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.А. Базилюк. – К., 2013. – 24 с.
2. Беспутчик В.Г. Аэробика на суше и в воде / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин, С.В. Тараскина // Физическая культура в школе. – 2009. – № 5. – С. 42-44.
3. Білітнюк С.А. Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням / С.А. Білітнюк // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С.С. Ермакова. – Х., 2004. – № 4. – С. 19-24.
4. Благій О.Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О.Л. Благій, М.В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнародний наук. конгрес : тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005 – С. 546.
5. Голлюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. ... на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Голлюватая. – К., 2007. – 22 с.
6. Головійчук І. Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи / І. Головійчук // Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту]. – Л., 2007. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 33-41.
7. Жук А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста : дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Жук Анна Александровна. – Киев, 2011. – 211 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

9. Лоуренс Д. Аквааэробика [пер. з англ.] / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 250 с.
10. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2010. – 254 с.
11. Семенов В.П. Влияние занятий аквааэробикой на организм детей младшего школьного возраста / В.П. Семенов // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III Междунар. научно-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 513–516.
12. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 21 с.
13. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с.
14. Новини ТСН України. Електронний ресурс: Режим доступу: <https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyach-chernivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html>.

**Троценко Т.Ю.**

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Пивоваров А.А.**

Київський національний торговельно-економічний університет

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКВАФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### Аннотация

Одной из приоритетных задач физического воспитания в Украине является повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в процессе физического воспитания, обусловленного неудовлетворительным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности подрастающего поколения. Значительный интерес в этом направлении вызывают вопросы рационального использования физкультурно-оздоровительного потенциала аквафитнеса, методики которого формируются в результате синтеза различных компонентов дистанционного плавания, рекреационно-развлекательных мероприятий и специализированных упражнений с арсенала средств новых нетрадиционных форм двигательной активности в воде. Несмотря на значительное количество данных, касающихся положительного влияния занятий в воде на организм людей разных возрастных групп, научно не обоснованы и не разработаны данные по программированию занятий в водной среде с применением инновационных технологий для детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** младшие школьники, инновационные технологии, аквафитнес.

**Trotsenko T.Yu.**

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»

**Pivovarov A.A.**

Kyiv National University of Trade and Economics

## PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF AQUAFITNESS IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

### Summary

One of the priority tasks of physical education in Ukraine is the improvement of the quality of physical culture and health work in the process of physical education, which is conditioned by the unsatisfactory state of health and the level of physical preparedness of the younger generation. Significant interest in this direction is caused by the issues of rational use of physical fitness and recreational potential of aquafitness, some of which are formed as a result of the synthesis of various components of remote swimming, recreational and entertainment activities and specialized exercises from an arsenal of means of new non-traditional forms of motor activity in water. Taking into account the considerable amount of data concerning the positive influence of water activities on the organism of people of different age groups, scientifically unverified and not developed data on the programming of classes in the aquatic environment using innovative technologies for children of junior school age.

**Keywords:** younger schoolchildren, innovation technologies, aquafitness.