

ВПЛИВ ВПРАВ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Школа О.М., Каткова А.С.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. В статті розглядається вплив вправ класичної аеробіки на організм учнів молодших класів. Мета – дослідити вплив вправ фітнесу аеробної спрямованості на організм учнів молодших класів на прикладі занять з класичної аеробіки.

Ключові слова: класична аеробіка, учні молодших класів, фітнес.

Актуальність теми. У сучасному світі в умовах війни, де фізична активність дітей зменшується через збільшення часу, проведеного за гаджетами, важливо знайти ефективні способи стимулювання їхньої рухової активності. Тому збереження та підтримка здоров'я стає ключовою проблемою, особливо для дітей молодшого шкільного віку [1]. На їхній фізичний і психічний розвиток негативно впливають такі фактори, як малорухливий спосіб життя, неправильне харчування та залежність від електронних пристроїв [3]. Незважаючи на військовий стан та зміни в освітній системі України, фізична активність дітей та молоді потребує більшої уваги.

Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є впровадження різних видів фітнесу, які сприяють зміцненню їхнього здоров'я, зменшенню стресу та покращенню настрою. Питання впливу засобів фітнесу на фізичний та психічний стан дітей особливо актуальне у зв'язку з ростом захворювань, зменшення імунітету, надмірної ваги, гіподинамії та порушення опорно-рухового апарату.

Вправи фітнесу аеробної спрямованості, зокрема класична аеробіка, є одним із найбільш популярних і доступних методів, що допомагають не лише поліпшити фізичну форму, але й позитивно вплинути на загальний стан здоров'я учнів молодших класів.

Актуальність теми дослідження підкреслюється роботами таких авторів, як Школа О.М. [1], яка наголошує на важливості класичної аеробіки для формування фізичних навичок у дітей. Вона зазначає, що регулярні заняття аеробікою сприяють розвитку витривалості та гнучкості. Фоменко О.В. [2] підкреслює, що аеробні вправи є важливим елементом у навчальних програмах, оскільки вони допомагають підвищити загальний рівень фізичної підготовленості учнів та позитивно впливають на їхнє психоемоційне здоров'я. М.П. Саранча і Г.П. Грибан [5] акцентують увагу на важливості занять фізичними вправами в позанавчальний час. Пелешенко І.М. [1] акцентує увагу на адаптації класичної аеробіки до вікових особливостей дітей, що робить її більш доступною та ефективною для молодших школярів. Отравенко О.В.,

Шинкарьова О.Д. [2] зазначають, що в умовах сучасного життя, де діти часто ведуть малорухливий спосіб життя, включення аеробних вправ у освітній процес є необхідним для підтримання їхнього фізичного здоров'я. Жамардїй В.О. [2] вказує на соціальні аспекти аеробіки, зазначаючи, що групові заняття сприяють формуванню комунікативних навичок та підвищенню самооцінки молоді. Грибан В.Г. [3] досліджує психологічні переваги аеробіки, стверджуючи, що заняття цим видом спорту покращують настрій дітей і знижують рівень стресу. Сичов Д.В. [1] акцентує на тому, що регулярні заняття аеробікою формують у дітей звичку до фізичної активності, що позитивно впливає на їхнє здоров'я в довгостроковій перспективі.

Мета дослідження є вивчення впливу вправ фітнесу аеробної спрямованості на організм учнів молодших класів на прикладі класичної аеробіки.

Завдання дослідження:

1. За даними літературних джерел проаналізувати особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначити основні фізіологічні переваги класичної аеробіки для них.

2. Проаналізувати психологічні ефекти аеробних вправ на дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити рекомендації щодо інтеграції класичної аеробіки в освітній процес та дослідити вплив регулярних занять класичною аеробікою на загальний стан здоров'я учнів молодших класів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання даних дослідження для розробки програм фізичного виховання в школах, що включають вправи класичної аеробіки та спрямованих на підвищення рівня фізичної активності та покращення психоемоційного стану учнів, а також у сприянні формування у дітей здорових звичок і активного способу життя. Також отримані дані можуть бути впроваджені в навчально-тренувальний процес та використовуватися для профілактики поширених захворювань серед дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Вправи з використанням будь-якого виду фітнесу стали на сьогодні невід'ємною складовою фізичного виховання, що спрямовані на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей у дітей [3, 4]. В умовах сучасного суспільства, де існує тенденція до зниження рівня фізичної активності серед дітей, дослідження впливу фітнес-вправ на організм учнів молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності [1].

Один з видів фітнесу аеробної спрямованості, який не потребує багато вмінь, місця для занять та спеціального обладнання, є класична аеробіка.

Класична аеробіка є формою фізичної активності, що поєднує ритмічні рухи з аеробними вправами під музику [1]. Цей вид фітнесу здобув популярність завдяки своїй доступності та можливості адаптації до різних рівнів фізичної підготовленості. Заняття класичною аеробікою передбачають виконання ряду вправ, які сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації.

Основні характеристики класичної аеробіки включають форму виконання, яка зазвичай проводиться у групах під керівництвом інструктора. Вправи можуть бути різного рівня складності та адаптовані до фізичних можливостей учасників. Заняття зазвичай включають розминку, основну частину та завершальні вправи для розслаблення.

Класична аеробіка має позитивний вплив на організм, покращуючи серцево-судинну систему, кровообіг та витривалість. Регулярні заняття сприяють зміцненню м'язів, особливо нижньої частини тіла, а також покращують загальну фізичну форму [2]. Психологічний аспект аеробіки також важливий: заняття під музичний супровід підвищують настрій, знижують рівень стресу і покращують загальне самопочуття.

Класична аеробіка може включати різні стилі, такі як степ-аеробіка, що використовує спеціальну платформу (степ) для виконання вправ, та аеробіку без обладнання, що базується на виконанні вправ з власною вагою тіла. Це робить її доступною для виконання в будь-яких умовах.

Особливо важлива класична аеробіка для учнів молодших класів, оскільки вона допомагає формувати основи фізичної активності, покращує фізичну підготовленість і сприяє розвитку командного духу через групові заняття. Регулярні вправи з аеробіки можуть стати запорукою здорового способу життя та підтримки активності в подальшому.

Отже, класична аеробіка, як один з видів фітнесу аеробної спрямованості, відіграє важливу роль у фізичному та психологічному розвитку учнів молодших класів, забезпечуючи їм можливість активно і весело проводити час.

Висновки. Таким чином, класична аеробіка є важливим видом фітнесу аеробної спрямованості, що сприяє комплексному фізичному та психологічному розвитку учнів молодших класів. Її доступність і різноманітність форм виконання роблять її привабливою для дітей з різними рівнями фізичної підготовленості. Регулярні заняття класичною аеробікою позитивно впливають на серцево-судинну систему, покращують витривалість і загальний стан здоров'я, а також формують здорові звички до фізичної активності.

Класична аеробіка не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й має значний вплив на емоційний стан дітей, знижуючи рівень стресу і підвищуючи настрій. Групові заняття також сприяють соціалізації учнів, формуючи комунікативні навички та командний дух. Отже, включення класичної аеробіки в освітній процес є важливим кроком до формування у дітей активного і здорового способу життя, що матиме позитивні наслідки в їхньому подальшому розвитку.

Список використаних джерел

1. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 176. № 20 (2023). С. 110-114. <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 26.09.2024).

2. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Assessment of the impact of working under COVID-19 conditions on the psychophysical state of nurses. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI. 2(180). P.128-135.

3. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.

4. Грибан Г.П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 78–81.

5. Саранча М.П., Грибан Г.П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ: МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Ягупов В.В.

Національний університет оборони України

Анотація. Здійснено методологічне обґрунтування змісту поняття «фізичний стан спортсменів і фахівців» (далі – респондентів) на провідних ідеях і принципах суб'єктно-діяльнісного та термінологічного методологічних підходів до їх фізичної підготовки та водночас доведено помилковість застосування поняття «функціональний стан». Доведено, що фізичний стан респондентів знаходиться у безпосередній залежності від їх фізіологічного стану, оскільки перше поняття наповнюється конкретним змістом другого поняття, а також вони утворюють таку змістовну і процесуальну послідовність у фізичній підготовці фахівців: «професійна підготовка» – «фізична підготовка як важлива складова професійної підготовки фахівця» – «фізична підготовленість» і «фізичний стан чи фізична готовність» як важлива складова професійної готовності фахівця до професійної діяльності, а щодо спортсменів вона має таку послідовність: «загальна фізична підготовка» – «спеціальна фізична підготовка» – «фізична підготовка за конкретним видом спорту» – «фізична підготовленість» – «фізичний стан чи фізична готовність до спортивних змагань за конкретним видом спорту». Доведено, що результатом фізичної підготовки респондентів є їх фізична підготовленість, що проваляється в їх позитивному фізичному стані та актуалізується у фізичній готовності спортсменів до відповідальних спортивних заходів і фахівців до певного виду професійної діяльності.

Ключові слова: фізичний стан, функціональний стан, фізична підготовленість, фізична готовність, методологія, спортсмен, фахівець.