

Міністерство освіти і науки України
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Ремзі І.В.

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ВОДІ
(НА ПРИКЛАДІ ОЗДОРОВЧОГО АКВАФІТНЕСУ)**



Харків – 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ	7
1.1. Загальна характеристика рухових здібностей.....	7
1.2. Сучасні фітнес-технологій в водному середовищі та історія розвитку аквааеробіки	10
1.3. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ З АКВА.....	26
2.1. Методика спеціальних вправ аквааеробіки для дітей молодшого шкільного віку	26
2.2. Оцінка ефективності методики спеціальних вправ аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку	28
2.3. Практичні рекомендації щодо впровадження засобів аквааеробіки в процес оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку	31
ПІСЛЯМОВА.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ПЕРЕДМОВА

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 та низький інтерес підростаючого покоління до власного здоров'я [21].

Рухова активність – складається із суми рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Рухова активність невіддільна частина здорового способу життя і поведінки людини, яка визначається соціально-економічними і культурними формами, морфо-функціональними особливостями організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять фізичною культурою, доступності до занять на спортивних майданчиках і місцях відпочинку дітей та підлітків.

Рухова активність дитини є важливим аспектом її розвитку. Вона сприяє зміцненню м'язів, покращенню координації, розвитку моторики та загальному фізичному стану. В шкільному віці найбільш ефективні такі види рухової активності як: ходіння, біг, катання на роликах, скейтбордах, стрибки, їзда на велосипеді, ходіння на лижах, рухливі ігри, плавання та сучасні фітнес-програми в водному середовищі [13, 15]. У шкільному віці спеціально організована рухова активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програма фізичного виховання у закладах

загальної середньої освіти, так і добровільна у вільний від навчання час у вигляді позаурочних, секційних занять.

Так, за офіційними даними Міністерство охорони здоров'я України, 50% учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи, тощо. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами, та з порушенням постави [20, 8]. Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатня рухова активність, яка трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості. Упродовж життя рухова активність має різне значення. Так, у дитячому віці вона забезпечує нормативний розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти на сьогоднішній день не вирішує питання розвитку рухових здібностей у повному обсязі. Це обумовлено тим що сьогодні дитина отримує знання в період воєнних дій та процес навчання проходить онлайн. Потрібно враховувати і те що Українські школярі знаходяться у стресовому стані кожен день. Таким чином, перед нами стоїть важливе завдання знайти альтернативні шляхи вирішення проблеми, як фізичного так і психічного стану здоров'я дитини.

На думку фахівців В.П Сергієнко, Т. Ю. Круцевич, 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. Враховуючи вищесказане можна зробити припущення 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. Це

можливо завдяки впровадженню в практику засобів аквааеробіки, оскільки водне середовище позитивно та всебічно впливає на організм дітей.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ

1.1. Загальна характеристика рухових здібностей

У сучасних дослідженнях проблеми здібностей велика увага приділяється розробці питань про їх суть, співвідношення із задатками, формування і розвиток. При цьому чітко виділилося два підходи до їх розуміння: загально-психологічний і диференціально-психологічний. У рамках останнього підходу позначилися – особистісно-діяльнісний і функціональний підходи [1; 7; 14].

У розгляді здібностей з позицій особистісно-діялісного підходу, здібності визначаються як властивості або сукупність властивостей особистості, що впливають на ефективність діяльності. Питання про те, які властивості або особливості особистості включати до складу здібностей, залишається дискусійним. Походження здібностей в даному підході пояснюється з позицій діяльності. Вважається, що саме діяльність перетворить природжені задатки в здібності.

З позицій функціонального підходу здібності розглядаються як ступінь прояву якісних сторін елементарних психомоторних функцій, обумовлених задатками або властивостей функціональних систем. Розгляд здібностей як системних властивостей функціональних систем представляється на сьогоднішній день найпродуктивнішим. У психології склалася традиція, згідно якої прийнято розрізняти загальні і спеціальні здібності. Так, деякі дослідники зв'язують загальні здібності з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності, а спеціальні – тільки із строго певними видами діяльності. Під руховими здібностями, розуміють психомоторні властивості, що визначають ціль, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини.

Рухові здібності – елемент рухової функції, одної з найбільш складних функцій організму. Головними властивостями рухових функцій є здатність до оволодіння і управління рухами в просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль. У психології під «здібністю» розуміються індивідуально-психічні особливості особистості. Для розуміння змісту категорії «здібність» використовуються три найбільш істотні ознаки [4; 16].

1. Під здібністю розуміються індивідуально-психічні особливості особистості, що відрізняють одну людину від іншої.

2. Здібностями називаються не усякі індивідуально-психічні особливості особистості, а тільки ті, що впливають на успішність в якій-небудь діяльності чи деяких видів діяльності.

3. Здібності – це такі індивідуально-психічні особливості, що пояснюють легкість і швидкість придбання знань, умінь і навичок. Цим трьом ознакам відповідають швидкість, координація, сила, рухова витривалість і гнучкість.

По-перше, перелічені здібності є особливостями особистості, що відрізняють одну людину від іншої. По-друге, вони впливають на успішність спортивної діяльності. По-третє, пояснюють легкість і швидкість придбання умінь та навичок виконання рухових дій. З точки зору функціонально-генетичного підходу, перелічені характеристики рухової функції також є «здібностями». По-перше, тому, що вони є якісною стороною рухової функції. По-друге, тому, що вони зумовлені задатками [29; 30]. Як відзначає А. С. Ровний, рухові здібності людини забезпечені рядом фізіологічних систем організму: власне руховою системою, системою управління рухами спільно з системою сприймання і переробки інформації, системою енергетичного забезпечення м'язової роботи, системою регуляції функцій і інтеграції робочого процесу, нарешті, специфічно людською системою – вищих психічних функцій [28]. Кожна з них морфологічно і функціонально закладена в генетичному апараті людини і це визначає характер її рухових здібностей. Проте треба підкреслити, що здібності – це високий рівень

прояву якісної сторони функції, обумовлений задатками. У такому випадку і рухова функція – це результат від рухових здібностей інтегрованих в руховій дії, результат рішення нового рухового завдання найбільш раціональним способом чи доцільного використання рухових навиків (руховий досвід).

Природженими задатками рухових здібностей виступають анатомічні і психічні особливості особистості. Моторні задатки, розвиваючись на основі адаптаційних змін в організмі, переростають у відповідні рухові здібності.

Ю.В. Верхошанський виділяє чотири конкретні форми рухових здібностей, що для умов спортивної діяльності можна вважати основними: моторна оперативність – здібність, що визначає мінімальну тривалість реалізації рухової дії чи її елементів у відсутності значного зовнішнього опору руху; координаційні здібності, що характеризують можливості спортсмена до ефективного рішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м'язових зусиль; силові здібності, що характеризують можливості спортсмена до вияву робочих (рухових) зусиль для подолання чималого зовнішнього опору; рухова витривалість – здібність до довготривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні її ефективності [6; 17].

Гнучкість розглядають як чисто фізичну властивість рухового апарату, як умову до повноцінного прояву рухових здібностей. Якщо під гнучкістю розуміється рухливість в суглобах, то такий підхід не викликає сумніву. У спорті ж під гнучкістю розуміється здібність людини до досягнення великої амплітуди в русі, що виконується. У цьому випадку ми маємо справу зі здібністю, що розвивається на основі задатків (рухливість в суглобах, м'язовий тонус, будівля м'язів).

1.2. Сучасні фітнес-технології в водному середовищі та історія розвитку аквааеробіки

Виникнення сучасних оздоровчих фітнес-технологій у водному середовищі є захопливим процесом, який відображає розвиток фітнесу, науки про здоров'я, реабілітацію та потреби різних груп населення.

Сучасні оздоровчі технології і тренування в воді продовжують розвиватися та набувають популярності як за кордоном так і в Україні. З'являються нові програми і обладнання, а саме:

- Аква-фітнес: комплексні тренування, що включають аквааеробіку, силові вправи і розтягування у воді.
- Гідробік: використання спеціальних гідро-резистентних обладнань, таких як гідро-снаряди для підвищення ефективності тренувань.
- Аква-йога: інтеграція елементів йоги з аквааеробікою для покращення гнучкості і розслаблення.
- Аква-пілатес: використання принципів пілатесу в воді для покращення м'язового тону та гнучкості.
- Гідроаеробіка: виконання з різною спрямованістю і тривалістю комплексу циклічних і ациклічних вправ з метою підвищення дієздатності кардіоваскулярної системи.
- Акватоніка, аквадинаміка: диференційовані за ступенем складності силові вправи, що мають тонізуючу дію на основні м'язові групи.
- Аквастретчинг: спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості і збільшення амплітуди рухів.
- Гідрорелаксація: вправи на розслаблення.
- Акваджогінг: комплекс бігових локомоцій, що виконуються з виборчою амплітудою і інтенсивністю на різній глибині басейну.
- Акваданс, акваритмік, аквахореографія: різноманітні елементи і комбінації складних за координацією танцювально-гімнастичних рухів, що демонструються з підкресленою витонченістю і пластичністю.

- Аквабілдінг, ватерпоувер, акваформінг: вправи з арсеналу засобів атлетизму, каланетики з метою підвищення силових можливостей локальних і регіональних м'язових груп.

- Аквабокс, аквакікбоксінг, аквакарате: використання окремих прийомів єдиноборства для розвитку сили, координації і швидкості рухів.

- Свїмнастік: виконання гімнастичних вправ в опорному і безопорному положенні, з предметами і без них.

- Акватікгеймз: застосування різних ігор і розваг у воді.

- Аквастеп: вправи за допомогою степ-платформ, укріплених на дні басейну.

- Акваджим: використання спеціальних водних тренажерів, в основному, ізотонічного характеру.

- Аквафліппер: різні варіанти дистанційного і підводного плавання, що виконуються із застосуванням сучасної екіпіровки (ласти, рукавички, маска, акваланг і т. ін.).

- Акванудлз: вправи з гнучкою тістоподібною конструкцією з метою розвитку координації і м'язової сили.

- Акваінтроданкшн: введення в аквааеробіку. Заняття, спрямовані на вивчення водного середовища і базових елементів аквааеробіки.

- Аквабегінз: уроки для початківців з використанням доступних рухів. Аеробний сегмент занять – до 20 хв. Навантаження низької інтенсивності.

- Аквамоушн: клас для середнього рівня підготовленості із застосуванням тренування по колу силового характеру, варіантів дистанційного плавання, різних ігрових форм рухової активності.

- Акваінтервал: інтервальне тренування з метою підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості. Тривалість до 60 хв.

- Аквафрістайл: заняття високої інтенсивності на базі широкого кола нових технологій аквааеробіки. Аеробний сегмент – до 40 хв.

Новітні технології, такі як спеціалізовані водні тренажери, інтерактивні

водні системи і програми з використанням біометричних датчиків, стали популярними. Це дозволяє моніторити ефективність тренувань і адаптувати програми відповідно до індивідуальних потреб тих хто займається.

Переваги сучасних фітнес-технологій в водному середовищі

1. Вода забезпечує постійний опір, що допомагає підвищити ефективність тренувань, забезпечуючи одночасно м'яке навантаження на суглоби.

2. Заняття в водному середовищі комфортні і безпечні, знижують ризик травм і перевантаження, що робить їх підходящими для людей з різними фізичними станами.

3. Сучасні водні тренування часто інтегруються з іншими методами, та фітнес програмами наприкладі йоги або пілатесу, для комплексного підходу до фізичного розвитку.

4. Сучасні фітнес-технології дозволяють створювати індивідуалізовані програми тренувань, враховуючи специфічні потреби кожної особи.

Історія розвитку аквааеробіки

Аквааеробіка, як специфічна форма фізичної активності, має цікаву історію, яка тісно пов'язана з розвитком фізичної культури і фітнесу в цілому.

Ще в античності люди використовували водні середовища для оздоровлення і фізичних вправ. Римляни та греки практикували водні процедури для підтримки фізичної форми і лікування. Це не була аквааеробіка в сучасному розумінні, але ці ранні форми водних вправ заклали основу для подальшого розвитку.

У 19 столітті з'явилася концепція водних вправ у лікувальних цілях, яка передбачала використання води для реабілітації і фізичних тренувань.

Сучасна аквааеробіка як вид фітнесу почала формуватися в 1970-х роках в США. Джин Хансен (Jin Hansen) і Рита Ксан (Rita Xen) розпочали перші організовані заняття аквааеробіки, акцентуючи увагу на використанні водного середовища для тренувань, що забезпечують зменшення навантаження на суглоби.

В 1980-ті роки аквааеробіка у США і Європі стає популярною завдяки збільшенню фітнес-клубів та уваги до здорового способу життя. В цей період аквааеробіка стає частиною фітнес-програм, і починають з'являтися спеціалізовані курси та тренери.

Вже у 1990-х роках аквааеробіка отримала міжнародне визнання і поширення. В цей час акцентується на розробці різних стилів і програм аквааеробіки, включаючи аквааеробіку для вагітних, реабілітаційні програми та інші спеціалізовані програми.

На сучасному етапі аквааеробіка продовжує розвиватися, з'являються нові методики і техніки. Заняття аквааеробіки стають популярними у всьому світі і використовуються не тільки для загального фізичного розвитку, але й для спеціалізованого лікування та реабілітації.

Сучасна аквааеробіка – це комплекс вправ у воді під музику, що дає можливість людям з різним рівнем фізичної підготовки укріпити своє здоров'я. Цей вид рухової діяльності має велику популярність серед жінок, дітей та має рекреаційну та реабілітаційну спрямованість.

«Аквааеробіка» походить від латинської «аква» (вода) і «аеробіка» – специфічний вид фітнесу, де поєднано фізичні вправи з елементами хореографії які виконуються під музикальний супровід. Особливість аквааеробіки полягає в тому, що вода має такі властивості як опір, виштовхування і гідростатичність. Вона забезпечує тілу плавучість та підтримку, бо її щільність більша за щільність повітря.

1.3. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Діти молодшого шкільного віку (6-10 років) проходять важливі етапи розвитку, які охоплюють фізичний, когнітивний, соціальний та емоційний аспекти. Ось кілька ключових вікових особливостей:

Фізичний розвиток. Діти молодшого шкільного віку ростуть швидше та зазвичай досягають стабільної ваги і зросту. Поліпшується моторика, а саме координація, з'являються нові навички (письмо, малювання, спорт) та поступово діти виконують складніші рухи.

Когнітивний розвиток. У цьому періоді діти стають здатними до абстрактного мислення та починають розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Вони стають здатними до самостійного навчання, розвивають уміння читати та рахувати, зростає інтерес до навчання.

Соціальний розвиток. Діти молодшого шкільного віку починають більше спілкуватися з однолітками, формують дружні стосунки. Розвивається емпатія, здатність до співпраці та вирішення конфліктів.

Емоційний розвиток. Самосвідомо починають розуміти свої емоції, можуть їх висловлювати. З'являється здатність контролювати імпульси та емоції, що є важливим для навчання та соціальних взаємин.

Психологічні особливості. В цей період починають формуватись уявлення про себе, своє місце у світі, що впливає на самооцінку дитини. Зростає інтерес до різноманітних діяльностей, дітей цікавлять хобі, спорт, мистецтво.

Цей вік є критично важливим для формування основних навичок, які вплинуть на подальший розвиток дитини. Підтримка з боку батьків та вчителів може значно поліпшити процеси навчання та соціалізації.

Шкільний вік – один із самих складних етапів вікового розвитку організму людини, що охоплює період від дитинства до юнацтва [2;14]. Саме в шкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато

рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.) [31]. Своєчасне і успішне формування рухової функції людини, особливо в шкільний період життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку [25].

Розвиток діяльності молодшого школяра. За віковою періодизацією, прийнятою українськими психологами і педагогами, час життя дітей від шести до одинадцяти років називається молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховуються особливості психічного і фізичного розвитку дітей, береться до уваги перехід їх від ігрової до учбової діяльності, яка стає і у цьому віці провідною.

Вступ дитини до закладу середньої освіти – це різка зміна її життя і діяльності з фізичною й психологічною готовністю точки зору. У шкільному навчанні використовуються і продовжують розвиватись фізичні й розумові здібності, формуються психічні властивості молодшого школяра.

Анатомо-фізіологічні особливості. Протягом цього періоду відбувається подальше зростання організму дитини. З 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває пересічно до 9 років у дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчатка після 9 років випереджають у рості хлопчиків. Кістково-сполучний апарат молодших школярів відзначається гнучкістю, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, що негативно позначається на кровообігу, диханні й тим самим ослаблює організм. До 12 років триває окостеніння фаланг пальців руки, а окостеніння зап'ястя завершується в 10-13 років. Переважно цим пояснюється, чому точні рухи руки під час письма, малювання тощо стомлюють дітей 7-8 років швидше, ніж старших. Зазнає змін і розвиток таза, кістки якого починають зростатися, проте зв'язкова система їх ще м'яка і гнучка. Тому важливо стежити, щоб учень правильно сидів за партою, щоб меблі у закладі освіти і робочі місця вдома відповідали зросту дитини. Збільшення розмірів у дітей цього віку інколи супроводжується відчуттям болю, особливо у нічні періоди.

У першокласників випадає до 20 молочних зубів. З появою постійних зубів дорослі помічають, що їх розмір не відповідає розміру рота дитини, але ця невідповідність зникає пізніше з ростом кісток черепа [1;3]. Розвивається м'язова система молодших школярів. Збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що сприяє зростанню фізичної сили дітей, підвищується здатність організму до відносно тривалої діяльності. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, ще недостатньо координують рухи, здійснювані дрібними м'язами. Тому у 1 класі слід проводити фізкульт-хвилинки, які знімають напруження дрібних м'язів пальців і кисті руки. З часом школярі набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи їх стають більш координованими, точними, удосконалюється техніка письма. Важливо враховувати те, що у молодших школярів посилюється розвиток рухового апарату, що обумовлює надмірну рухливість дітей цього віку і зважати на їх прагнення бігати, лазити, плавати тощо, пам'ятаючи, що розвиток моторики дітей зв'язаний не тільки з фізичним, а й розумовим розвитком підростаючої особистості. Проте і надмірна рухлива активність протягом тривалого часу може негативно позначитись на стані здоров'я дитини [5; 9]. Вага мозку першокласника наближається до ваги мозку дорослої людини. У молодших школярів збільшується рухливість нервових процесів, що дає змогу дітям швидко змінювати свою поведінку відповідно до вимог учителя. У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Так, їхні очі, завдяки еластичності кришталика, можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма.

Психологічна готовність до шкільного навчання – це складне утворення, до структури якого входить особистісна, інтелектуальна і соціально-психологічна готовність. Психологічна готовність включає здатність дитини до прийняття нової "соціальної позиції" – положення школяра, здатність управляти своєю поведінкою, своєю розумовою діяльністю, певний світогляд, готовність до оволодіння, провідною в молодшому шкільному віці діяльністю – навчальною [10; 26].

Вступ дитини до школи – важлива подія у житті дитини і кожний по-різному переживають її залежно від психологічної готовності [18]. Діти включаються в навчальну діяльність, яка стає провідною в їх житті. Перехід дітей на положення школярів зобов'язує їх вчасно вставати, приходити в школу, дотримуватись правил шкільного життя незалежно від того, хочеться чи не хочеться це робити, виконувати обов'язкові завдання, переборювати труднощі в роботі тощо. Успіхи та невдачі дітей у навчанні перебувають під постійним контролем учителя, батьків, вихователя групи продовженого дня та ін. Вони поширюються значною мірою і на позашкільний час (виконанням дітьми домашніх завдань). Учні по-різному реагують на вимоги вчителя та батьків залежно від особливостей індивідуальної їх готовності до навчальної діяльності. Звідси стає зрозумілою важливість індивідуального підходу до дітей у керуванні процесом їх входження в шкільне життя, з його новим для них змістом, формами і об'єктивними вимогами, які повинні стати суб'єктивними вимогами учнів до себе самих, внутрішніми регуляторами їх поведінки [12, 23]. Важливу роль у становленні такої саморегуляції поведінки молодшого школяра відіграє оцінювання, а згодом і самооцінювання дій і вчинків [11]. Конкретна й об'єктивна оцінка, вільна від заниження й завищення досягнень учня, спрямовує його на подолання недоліків у роботі, спонукає домагатися кращих результатів [20]. В цьому віці дитина оволодіває елементарними культурними навичками, навчається у школі, провідною діяльністю стає досягнення знань, зростає здатність дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також до спілкування з ровесниками у відповідності до встановлених правил. З'являється внутрішнє прагнення до навчання і успіхів у ньому, з'являється любов до праці, діти намагаються дізнатись, що із чого виникає і як воно діє. Інтерес до цього має підкріплюватись і задовольнятись оточуючими людьми. Деякі психологи відзначають, що з 6 до 8 років у дітей зростає бажання спілкуватися з іншими дітьми і дорослими. Ці зміни відбуваються під впливом багатьох факторів. Деякі з них пов'язані із стихійним формуванням

особистості і самоповаги [8; 21]. При виконанні фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткими стають оцінка простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та ін. Все це створює необхідні передумови для кращого сприйняття навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток. Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі занять велике значення має дотримання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів і т.п.). На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика в процесі занять дитячим фітнесом, танцями, художньою гімнастикою тощо. Музичний супровід сприяє ритмічним і координованим виконанням рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Все це покращує настрій дітей, викликає у них спільне емоційний задоволення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ З АКВА

2.1. Методика спеціальних вправ аквааеробіки для дітей молодшого шкільного віку

З огляду на дуже високу популярність серед дитячого контингенту та їх батьків занять у воді для організації вільного часу нами була обґрунтована, розроблена та запропонована до впровадження в систему позаурочних 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 включала вирішення наступних задач:

- 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 підвищення соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку;
- розширення кола знайомств.

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

Структура занять аквааеробікою

Підготовча частина тривала 5-7 хвилин (10-15% загального часу) включала спеціальні вправи в 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 заняття з аквааеробіки тривала 20 хвилин (70-75% його тривалості) будувалася 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 акваджогінга, аквабілдинга, акваднса і т. д. 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 попереминні перетини всій площі басейну в різних напрямках різноманітними способами плавання. Розроблена нами методика передбачала використання в основній частині заняття гри у воді з метою освоєння дитини з водою та навчання її основам плавання.

Використовували 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 [18].

Заключна частина заняття включала повільні композиції з використанням засобів аквастретчинга 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.

2.2. Оцінка ефективності методики спеціальних вправ аквааеробіки на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку

Розвиток рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку є важливою частиною їх фізичного і психічного розвитку. Впровадження аквааеробіки в позаурочний час може мати ряд переваг. Давайте розглянемо результати запропанованої методики спеціальних вправ аквааеробіки та її вплив на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Для оцінки ефективності впливу методики засобами аквааеробіки для дітей молодшого шкільного віку був проведений порівняльний педагогічний експеримент. В експерименті взяли участь 12 дітей з однаковою кількістю хлопців та дівчат в обох групах віком 7-8 років. Перед початком експерименту достовірних відмінностей між групами досліджуваних дітей не спостерігалось. Контрольна група займалась плаванням, а експериментальна за методикою аквааеробіки. Розроблена методика включала в основній частині заняття ігри у воді для освоєння дітей з водним середовищем та навчання основам плавання. Тривалість практичних занять не перевищувала 45 хвилин. Кратність занять складала 3 рази на тиждень. Проведене дослідження показало, що заняття плаванням та запропонована методика

спеціальних вправ аквааеробіки позитивно впливає на рівень розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку. ($p > 0.05$) (табл. 3.1-3.2).

Таблиця 3.1

Динаміка показників тестувань контрольної групи (n=6) на початку і наприкінці експерименту

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники				
		\bar{X}	S	m	t	p
Нахил вперед стоячи на опорі, см	На початку експерименту	6.60	0.50	0.11	-18.88	<0.001
	Наприкінці експерименту	16.00	1.09	0.24	-35.60	>0.05
Максимальна кількість присідань за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	12.90	0.79	0.18	-11.14	<0.001
	Наприкінці експерименту	24.50	1.36	0.30	-33.05	<0.001
Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	54.85	3.75	0.84	-1.81	>0.05
	Наприкінці експерименту	57.85	3.75	0.84	-2.53	<0.05
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку експерименту	10.10	0.66	0.15	-0.03	>0.05
	Наприкінці експерименту	9.66	0.60	0.13	2.19	<0.05
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку експерименту	13.10	0.31	0.07	-13.08	<0.001
	Наприкінці експерименту	14.65	0.49	0.11	-11.99	<0.001

Динаміка показників тестувань експериментальної групи (n=6) на початку і наприкінці експерименту

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники				
		\bar{X}	S	m	t	p
1	2	3	4	5	6	7
Нахил вперед стоячи на опорі, см	На початку експерименту	5.00	0.00	0.00	-33.84	<0.001
	Наприкінці експерименту	22.20	1.32	0.30	-58.19	<0.001
Максимальна кількість присідань за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	11.75	0.79	0.18	-9.85	<0.001
	Наприкінці експерименту	28.50	1.76	0.39	-38.82	<0.001
Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	53.00	3.20	0.71	-2.98	<0.01
	Наприкінці експерименту	58.75	3.35	0.75	-5.55	<0.001
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку експерименту	10.03	0.61	0.14	0.67	>0.05
	Наприкінці експерименту	9.19	0.54	0.12	4.65	<0.001
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку експерименту	13.15	0.37	0.08	-10.38	<0.001
	Наприкінці експерименту	16.95	0.22	0.05	-18.76	<0.001

А після проведення педагогічного експерименту було встановлено загальний позитивний вплив на показники рівня рухових здібностей в обох групах, але дещо кращі показники були в експериментальній групі.

Таким чином, розглядаючи динаміку змін показників розвитку рухових здібностей при застосуванні розробленої методики вправ аквааеробіки

сприяє підвищенню показників сили, гнучкості та рухово-координаційних здібностей, що є важливим аспектом для дітей молодшого шкільного віку.

2.3. Практичні рекомендації щодо впровадження засобів аквааеробіки в процес оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку

Аквааеробіка – це вид фізичної активності, який проводиться у воді і поєднує елементи аеробіки, силових тренувань та розтяжки. Це дуже корисний засіб для розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку з кількох причин:

Переваги вправ аквааеробіки для дітей

1. В процесі оздоровчих занять аквааеробікою зменшується навантаження на суглоби. Вода підтримує тіло, що зменшує навантаження на суглоби і знижує ризик травм. Це особливо важливо для дітей, чий організм ще розвивається.
2. Водне середовище створює опір, що допомагає покращити координацію і контроль над рухами. Це також сприяє розвитку ритмічності і просторового орієнтування.
3. Заняття у воді сприяють розвитку м'язів і витривалості, зміцненню м'язів, покращенню серцево-судинної системи і загальному фізичному розвитку.
4. Розтяжка у воді ефективніша завдяки її опору, що дозволяє краще розвивати гнучкість і еластичність м'язів.
5. Вода сама по собі є ігровим елементом, що робить заняття більш веселими і захоплюючими для дітей. Це сприяє підвищенню їх мотивації до фізичної активності.
6. Аквааеробіка часто проводиться у групах, що допомагає дітям розвивати соціальні навички, навчатися працювати в команді та взаємодіяти з однолітками.

Щоб заняття аквааеробікою були корисними, безпечними та не нашкодили тим хто займається потрібно дотримуватися практичних рекомендацій.

Рекомендації для занять аквааеробікою.

1. Вибір правильного рівня складності. Важливо адаптувати вправи до вікових і фізичних можливостей дітей, починаючи з простих рухів і поступово ускладнюючи завдання.

2. Проведення занять у ігровій формі. Включення ігор і активностей у програму тренування може значно підвищити інтерес і ентузіазм дітей.

3. Безпека і комфорт. Забезпечте, щоб вода була комфортної температури, а середовище – безпечним. Наявність кваліфікованих інструкторів і вміння плавати є обов'язковими.

4. Регулярність занять. Щоб досягти максимальних результатів, заняття повинні бути регулярними. Рекомендується проводити їх 2-3 рази на тиждень.

5. Індивідуальний підхід. Урахування індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини допоможе уникнути перевантажень і травм.

Окрім фізичного впливу на рганізм дитини заняття аквааеробікою впливає на ряд аспектів, а саме:

Психологічні аспекти

1. Підвищення самооцінки

Аквааеробіка може підвищити самооцінку дітей завдяки досягненням у фізичних вправах та поліпшенню фізичної форми. Відчуття успіху і прогресу сприяє позитивному сприйняттю власних можливостей.

2. Зниження стресу і тривожності

Вода має заспокійливий ефект, що допомагає зменшити стрес і тривожність у дітей. Заняття в аквааеробіці можуть бути частиною комплексного підходу до покращення психоемоційного стану.

Соціальні аспекти

1. Командна робота та взаємодія. Аквааеробіка часто проводиться в групах, що сприяє розвитку соціальних навичок. Діти вчаться працювати в команді, взаємодіяти з однолітками, підтримувати один одного.

2. Формування дисципліни і відповідальності

Регулярні заняття вимагають дисципліни та відповідальності, що позитивно впливає на загальний розвиток дитини. Діти вчаться дотримуватись графіку, виконувати завдання і ставитися серйозно до тренувань.

Педагогічні аспекти

1. Інтеграція в навчальний процес

Аквааеробіка може бути інтегрована в програму фізичної освіти як доповнення до традиційних фізичних вправ. Це дозволяє урізноманітнити заняття і забезпечити більш комплексний підхід до розвитку рухових здібностей.

2. Індивідуальний підхід

Використання аквааеробіки дозволяє адаптувати заняття відповідно до індивідуальних потреб кожної дитини, що є важливим аспектом у навчанні і розвитку. Тренування можна налаштувати залежно від фізичних можливостей і потреб дітей.

ПІСЛЯМОВА

В результаті проведених досліджень встановлено, що беручи до уваги неутішні дані стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку та враховуючи їх вікові особливості, необхідно звернути увагу на: виховання в них інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички.

1. Як свідчить аналіз літератури, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей молодшого шкільного віку. 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.

Визначено сучасні оздоровчі засоби аквааеробіки та їх вплив на рівень розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку. 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 в фізичну освіту може допомогти створити більш збалансовану і різноманітну програму для дітей, що сприятиме їхньому всебічному розвитку.

2. Було проаналізовано вікові особливості формування та розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Визначили, що рухові здібності (швидкість, координація, сила, рухова витривалість, спритність і гнучкість), які досить ефективно розвиваються, особливо у молодшому шкільному віці.

3. Оцінили вплив засобів аквааеробіки на рівень розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Можемо зробити підсумок, що аквааеробіка позитивно впливає на фізичний розвиток дітей, покращуючи їхню кардіореспіраторну систему, м'язову силу та загальний фізичний стан. Дослідження також показують, що заняття у воді можуть мати позитивний вплив на психічний розвиток дітей, покращуючи їхню здатність до концентрації, знижуючи рівень тривожності та стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акінщикова Р. І. Соматична та психофізична організація людини. Л.: ЛДУ, 2017. 160 с.
2. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: Киселевська С.М., Чернявська О.В. Київ: КНУБА, 2016. 40 с.
3. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури: навчальний посібник. / І. В. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. Київ: “Видавничий дім “Професіонал”, Центр учбової літератури, 2019. 336 с.
4. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2010. № 1. С. 23–25.
5. Волков Л. В. Біологічні та педагогічні основи сучасних технологій спортивної підготовки дітей та молоді: метод. реком. Варшава: Академія фізичної культури, 2021. 44 с.
6. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
7. Городинська І. В. Організація позакласної роботи з фізичного виховання в ліцєях і гімназіях (9-11кл.): навчально-методичний посібник. Херсон: Видавництво ХДПУ, 2002. 40 с.
8. Городинська І. В. Деякі проблеми особистісно-орієнтованого фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів. *Педагогічні науки*. Випуск 31. Херсон: Видавництво ХДПУ, 2002. 206 с.
9. Грибан Г.П., Мичка І.В., Кафтанова Т.В., Косенко Н.В. Influence of powerlifting on indicators of cardiovascular functional state and the respiratory system of the organization of the collectors. *Науковий часопис Україн. Державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024.

10. Дейніченко Т. І. Індивідуалізація та диференціація навчання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://nauka.zinet.info/3/deinitshenko.php>
11. Жабокрицька О. В. Традиційні методи й системи оздоровлення: навчальний посібник / О. В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2011. 187 с.
12. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2011. 280 с.
13. Єрмолова В. М. Нова програма 12 – річної школи. Фізична культура 5-12 класи / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій. Київ, 2005. 84 с.
14. Іллюшина Н. А. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. А. Іллюшина, О. Я. Кібальник / *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України*. 2018. 337 с.
15. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2005. 323 с.
16. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності підлітків окремих регіонів України. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: матеріали II Міжнар. наук. конф.* Харків. 2006. 64–67 с.
17. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. 420 с.
18. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
19. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Київ : Олимп. литература. 2003. Ч. 2. С. 154 –170 с.
20. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: «Дивосвіт», 2001. 487 с.

21. Огнистий А. В. Атлас загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 148 с.
22. Огнистий А. В., Огниста К. М., Кривокульський О. І., Божик М. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: навчальний посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 104 с.
23. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с. ISBN 617-7336-54-8.
24. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч. 2000. 248 с.
25. Перегнець М. М. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів : дис. на канд. пед. наук: 24.00.02 . Київ, 2018. 27 с.
26. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. 112 с.
27. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: «Просвіта», 2008. 501 с.
28. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
29. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 349 с.
30. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.
31. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.