

УДК 796.012.2+796.332-053.67

## ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ШЕСТИРІЧНИХ ДІТЕЙ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ

В'ячеслав СЕМЕНЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** Мета роботи полягає в обґрунтуванні використання програми заняття аквааеробікою з переважним використанням ігор для дітей 6-річного віку в процесі шкільного фізичного виховання. У статті розглядається вплив занять аквааеробікою та плаванням в якості уроків фізичної культури на ступінь загартованості дітей 6-ти річного віку та підвищення їхнього інтересу до цих занять за допомогою використання схеми “гра – навчання - гра”.

**Ключові слова:** мотивація, діти 6-ти річного віку, аквааеробіка, плавання, загартованість.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні умови життя вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення фізичного виховання підрастаючого покоління. Навчальна дисципліна “Фізична культура” повинна мати в своєму змісті можливість використовувати сучасні інноваційні науково обґрунтовані методики оздоровчої рухової активності дітей молодшого шкільного віку, які повинні сприяти підвищенню мотивації до використання їх в повсякденному житті, а також сприяти рішенню всіх задач, які стоять перед навчальною дисципліною “Фізична культура”.

Одним із інноваційних видів рухової активності молодших школярів є заняття аквааеробікою [1, 6, 7]. Під терміном аквааеробіка розуміється можливість використання комбінації вправ різноманітної спрямованості: ігри в воді, варіанти прикладного та спортивного плавання та рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності [3, 8].

Оскільки на цьому етапі становлення суспільства в середніх загальноосвітніх закладах з'явилась можливість відвідувати басейни (які на жаль, не завжди відповідають стандартним розмірам), використання занять аквааеробікою набули більш вагомого значення оскільки сприяють досягненню мети та завдання які стоять перед дисципліною “Фізична культура” [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій [3, 6] показує, що заняття аквааеробікою є ефективним засобом загартування дітей молодшого шкільного віку проти різких температурних коливань, підвищує стійкість організму до простудних захворювань на основі поєднання як охолоджуваних так і нагріваючих та механічних властивостей води, які також сприяють прояву оздоровчого ефекту на організм, що зростає та розвивається.

Наукові дослідження свідчать, що систематичні заняття аквааеробікою сприяють покращенню фізичного розвитку в 93,5 % дітей [3, 10 та інші]. При цьому, порівняно з дітьми, що не займалися, в них зростає життєва ємність легень, силові характеристики скелетних м'язів та інше.

Аналіз науково-практичних досліджень [1, 2 та інші] дозволив зробити висновок про те, що зміст програми з аквааеробіки має перевагу в порівнянні з заняттями з навчання плаванню. Використання ігрового методу в процесі виконання програми з аквааеробіки дозволяє підвищити мотивацію 6-ти літніх дітей, що спричиняє за собою підвищення оздоровчого ефекту цих занять.

**Метою роботи** є обґрунтувати використання програми заняття аквааеробікою з переважним використанням ігор для дітей 6-річного віку в процесі шкільного фізичного виховання.

**Методи і організація досліджень.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури і узагальнення досвіду передової педагогічної практики, анкетування, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, математичні методи статистичної обробки отриманих даних. У роботі для визначення ступеня загартованості використовувався метод термометрії (за М.А. Бутовим, 1984) [5], сенс якого полягав у вимірах температури шкіри до і після занять в воді.

Дослідження проводились впродовж 6-ти місяців на базі середніх загальноосвітніх школах № 78, 108 м. Києва. У них приймали участь 33 учня (15 хлопців і 18 дівчат) віком 6 років та були розподілені наступним чином: експериментальна група (20 школярів) – займались на уроку фізичної культури аквааеробікою з переважним використанням ігрового методу (температура води в басейні 27 – 28<sup>0</sup>С); контрольна група (13 школярів) – займались на уроку фізичної культури за програмою навчання плаванню (температура води в басейні 27 – 28<sup>0</sup>С).

**Результати досліджень та їх обговорення.** За даними анкетування викладачів фізичної культури, тренерів-інструкторів з аквааеробіки було визначено, що багато з них використовують ігри під час початкового навчання. Проте найчастіше ігри використовуються для розваг, в той час як використання ігор на воді рекомендується як один з основних засобів аквааеробіки на заняттях з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Вибір ігор відповідно до завдань заняття дозволив систематизувати їх за такими напрямками:

- для освоєння з водного середовища;
- для ковзання;
- навчання елементарним рухам;
- навчання дихальним вправам;
- навчання навичкам пірнання, стрибків у воду.

Крім цього на заняттях аквааеробікою з дітьми 6-ти річного віку використання музичного супроводу сприяє створенню настрою, а не задає ритм. Бажано щоб він був пов'язаний з певними асоціаціями (наприклад, з мультфільмів).

Залежно від завдань уроку, використовувалась схема "гра – навчання – гра". Після оволодіння елементами техніки рухів застосовувався "емоційний важіль" і у навчальний процес включалася гра.

Для оцінки ефективності розробленої методики проведення занять аквааеробікою після шести місяців педагогічного спостереження оцінювався рівень плавальної підготовленості дітей (за 5-бальною системою). У дітей експериментальної групи вона в середньому на 2-3 бала була вище, ніж в контрольній. При цьому спостерігалось, що дівчата краще засвоюють технічний навчальний матеріал у порівнянні з хлопчиками. Крім цього було відмічено, що моторна щільність уроку при ігровому методі проведення занять на 10 – 20 % вище, ніж при традиційних заняттях плаванням. В експериментальній групі діти активніше виявляли себе під час уроку, краще відвідували заняття.

Систематичне заняття аквааеробікою при температурі води 27-28<sup>0</sup>С є загартовальною процедурою, яка сприяє адаптації організму дитини до холоду. При заняттях аквааеробікою відбувається активне загартування, яке має свої особливості: інтенсивна м'язова діяльність, яка забезпечує посилену теплопродукцію, покриває тепловіддачу, викликану охолодженням організму, дозволяє переносити організму холодний вплив більш, ніж в стані спокою, знижує ризик виникнення простудних захворювань [4, 5 та інші].

Динаміка температури шкіри за методикою Бутова М.А. [5] до і після занять аквааеробікою дозволила оцінити термінову реакцію організму дітей на холодний вплив водного середовища. Результати термометрії свідчать, що більш виражено на холодний вплив води реагують діти з низьким та нижче середнього та дисгармонійним рівнями фізичного розвитку, а також зі зниженими показниками маси тіла та ті, які бояться води. Дана група дітей у своїй більшості негативно ставиться до занять аквааеробікою, мало-

активна на уроках, ознаки переохолодження можуть в них проявлятися вже через 10-12 хвилин уроку. Ситуація радикально змінюється при використанні ігрового методу. Діти значно швидше долають страх перед водним середовищем, активно включаються в гру, з задоволенням відвідують заняття, тривалість занять у воді зростає до 30-45 хвилин.

Оцінюючи кумулятивну адаптацію організму дітей до водного середовища за результатами 6-х місяців занять, слід відмітити, що різниця температури шкіри до і після зменшилась переважно за рахунок підвищення температури шкіри після занять (тобто за рахунок зменшення перепаду температури шкіри в зонах виміру до і після занять), що свідчить про позитивну адаптацію організму дітей до водного середовища і про оздоровчий вплив занять аквааеробікою на їхній організм.

Таким чином, рухові ігри дають змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вправами у воді. Уроки проходять цікавіше і емоційніше, діти менше хворіють та відвідують заняття на 15-20 % краще, ніж у звичайній групі.

### Висновки

1. Найоптимальнішим поєднанням навчального матеріалу в ігрових заняттях слід вважати використання схеми "гра – навчання – гра".

2. Відбір ігор визначається залежно від завдання уроку, ступеня засвоєння навчального матеріалу, рівня плавальної підготовленості дітей, адаптаційних змін організму дитини. Ігри є ефективним засобом для зміцнення здоров'я дітей, позитивно впливають на функціональні системи його організму, дозволяють досягти значних оздоровчих результатів, формують звичку до систематичних занять фізичними вправами.

3. Використання ігор на заняттях з аквааеробіки з дітьми 6-річного віку дозволяють скоротити час, необхідний для оволодіння водним середовищем, емоційніше проводити заняття, підвищувати моторну щільність уроку, успішно формувати рухові навички, сприяють загартуванню, зміцненню здоров'я, що в свою чергу сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою взагалі.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть присвячені удосконаленню методики використання занять аквааеробікою в якості уроків фізичної культури з урахуванням рівня фізичного здоров'я дітей 6-ти річного віку.

### Список літератури

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 180 с.
2. Вільчковский Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.
3. Водные виды спорта / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М., 2005.
4. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
5. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
6. Давиденко Е.В., Семененко В.П. Влияние занятий аквааэробикой на кардио-респираторную систему младших школьников // VIII Междунар. научн. конгресс "Современный Олимпийский спорт и спорт для всех". – Алматы, 2004. – Т. 2. – С. 355–357.
7. Давиденко О.В., Семененко В.П. Загартування дітей молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації. – К.: Науковий світ, 2005. – 33 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

9. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, Г.Г. Смолюс та інші. – К.: Наук. світ, 2006. – 77 с.
10. *Adami M.R.* Aqua fitness. – London: A. Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.

## ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШЕСТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ

Вячеслав СЕМЕНЕНКО

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** Цель работы заключается в обосновании использования программы занятий аквааэробикой с преобладающим использованием игр для детей 6-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания. В статье рассматривается влияние занятий аквааэробикой и плаванием в качестве урока физической культуры на степень закаленности детей 6-ти летнего возраста и повышение их интереса к этим занятиям с помощью использования схемы “игра – обучение – игра”.

**Ключевые слова:** интерес, дети 6-ти годового возраста, аквааэробика, плавание, закалённость.

## INCREASE OF INTEREST OF 6-YEAR'S CHILDREN TO THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF AQUA-FITNESS

Vyacheslav SEMENENKO

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

**Abstract.** The purpose of the work consists of a substantiation of the use of employment aqua-fitness program with prevailing use of games for 6-year's children during the process of physical education at school. In the article the influence of employments aqua-fitness and swimming is considered as a lessons of physical culture on a hardening degree of 6-year's children and the increase of their interest to these employments with the help of use of the circuit “game – training – game”.

**Key words:** interest, 6-year's children, aqua-fitness, swimming, hardening.