

АКТУАЛЬНІСТЬ СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ ДЛЯ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ В СИСТЕМІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ксенія ЦВЕТКОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Стаття посвячена актуальності створення методики занять аквааеробікою в системі позакласних занять фізичною культурою дітей 11-13 років. Автор здійснює дослідження впливу занять аквааеробікою на організм дітей 11-13 років.

Мета дослідження – наукове обґрунтувати створення програми занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження - зробити аналіз літературних джерел та скласти програму занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою.

Методи дослідження – анкетування.

Ключові слова: діти 11-13 років, аквааеробіка, фізкультурно- оздоровчі заняття.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується.

У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура.

Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання у дев'ятому класі – кожна друга. У 10-20% сучасних школярів виявлено надлишкову масу тіла; у 30-40% – захворювання носоглотки; у 20-40% – порушення постави; у 50% – дефекти зору і нервово-психічні відхилення; у 50-60% – схильність до частих захворювань.

Природна потреба дитини у рухах починає знижуватися у середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою. Тому, дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потребу у систематичній фізичній активності. Найбільш сприятливим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки у цьому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру і свідомість. В зв'язку з тим, що уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11-13% виникає необхідність залучення дітей до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять саме у середньому шкільному віці.

У дійсний час в Україні існує розмаїтість фізкультурно-оздоровчих занять для дітей 11-13 років, такі як, танцювальна аеробіка, оздоровче плавання, йога, різні види гімнастики, тераеробіка, тайбо, спортивні ігри, єдиноборства, програми загартовування. При всьому різноманітті вибору для дітей і батьків багато авторів відзначають про нестаток комплексного напрямку в фізкультурних заняттях [1]. На думку ряда авторів таким критерієм відповідають заняття аквааеробікою.

Так Булатова М.М. відзначає, переваги занять руховою активністю у водному середовищі перед іншими відомими видами оздоровлення. У першу чергу, тим, що людина знаходиться в незвичній для себе середовищу – воді, якості якої (теплоємність, теплопровідність, в'язкість, щільність) визначають позитивний характер впливу на організм.

Вважає, що вода виконує завдяки своїм природним властивостям роль багатофункціонального тренажера. Оздоровчий вплив засобів аквааеробіки обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту, що загартовує. Систематичні заняття у воді показані без обмеження всім людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості: навчальної, лікувально-профілактичної, рекреативної, спортивно- орієнтованої, кондиційної[2].

Дослідження Фанигіної О.Ю., виявили великий оздоровчий ефект на організм людини занять саме аквааеробікою у порівнянні з іншими формами фізичного навантаження і велику стабільну відвідуваність занять у групах студентів. Тому дана проблема є актуальною і потребує розробки науково обгрунтованих підходів, щодо використання занять аквааеробікою з дітьми 11-13 років у системі позакласних занять фізичною культурою [3].

Мета дослідження – наукове обгрунтувати створення програми занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження - зробити аналіз літературних джерел та скласти програму занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою.

Методи дослідження – анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання актуальності створення програми занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою вивчався методом опитування. Оцінку результатів анкетування було зроблено за допомогою ранжування мотивів у порядку їхньої значущості для опитуваних [4]. Найбільш значущому мотиву надавали найвищого – першого рангу, а найменш значущому – останньому – шостого рангу. За такого оцінювання, мотив, що був найвагомим для школярів 11-13 років, отримував найменшу суму рангів (R), найменш вагомий – найбільшому. У нашому дослідженні з сумою рангів R = 22 виявився мотив занять іграми в умовах басейну з друзями. Це пов'язано з перевагою новизни в заняттях фізичною культурою. На другому місці виявився мотив навчання ірнанання за незвичними предметами (R = 15). На третьому місці виявився мотив заміщення уроку здоров'я заняттям в басейні (R = 83).

Цікавим є те, що мотив занять іграми в умовах басейну з друзями є провідним до школярів. Відповідаючи на питання про те, що приваблює їх у заняттях аквааеробікою, більшість школярів (62%) відмітила емоційність занять, новизну та цікавість (30%), відсутність оцінок (8%).

Висновки.

Проведений аналіз літературних джерел та публікацій дозволив сформулювати програму занять аквааеробікою для дітей 11-13 років в системі позакласних занять фізичною культурою. На підставі дослідження були виявлені найпривабливі фактори та мотиви занять аквааеробікою саме в цьому віці. Аквааеробіка як вид фізкультурно-оздоровчих занять найбільш відповідає типу ніррової діяльності дітей 11-13 років так як містить в собі різноманітні види фізичних вправ.

Література

1. *Круцевич Т.Ю.* Методика фізкультурно-оздоровительних занять: Методическое пособие. – Киев.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
2. *Булатова М.М., Сахновский К.П.* Плавание для здоровья. – Киев.: Здоровье, 1988. – 131 – 136 с.
3. *Фанигіна О.Ю.* Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Київ, 2005. – С. 1 – 5.
4. *Годик М.А.* Спортивная метрология. – Москва.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ ПРОГРАМЫ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ксения ЦВЕТКОВА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Статья посвящена актуальности создания методики занятий аквааэробикой в системе внеурочных занятий физической культурой для детей 11-13 лет. Автор проводит исследования влияния занятий аквааэробикой на организм детей 11-13 лет.

Цель исследования – научное обоснование создания программы занятий аквааэробикой для детей 11-13 лет в системе внеклассных занятий физической культурой.

Задачи исследования – проанализировать литературные источники и составить программу занятий аквааэробикой для детей 11-13 лет в системе внеклассных занятий физической культурой.

Методы исследования – анкетирование.

Ключевые слова: дети 11-13 лет, аквааэробика, физкультурно-оздоровительные занятия.

THE URGENCY OF CREATING THE CURRICULUM OF AQWA-AEROBICS FOR CHILDREN OF 11-13 YEARS OLD IN SYSTEM OF EXTRAMURAL SCHOOL ACTIVITIES OF PHYSICAL TRAINING

Kseniya TSVETKOVA

Dnepropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute

The aim of research is a scientific ground of creation of the program of employments by akva-aerobics for children 11-13 years in the system of extracurricular employments by a physical culture.

Research methods are the questionnaire.

Research tasks – to analyze literary sources and to make the program of employments by akva-aerobics for children 11-13 years in the system of extracurricular employments by a physical culture.

Abstrakt. The article is devoted to the urgency of creating the methods of aqua-aerobics.

Lessons in system of out-of-school activities of physical training for children of 11-13 years old the author contacts researhes in influencing the lessons of aqua-aerobics on organism of the children of 11-13 years old.

Key words: Aqua-aerobics, phisysically-sanitary lessons, of 11-13 years old.