

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Список використаних джерел

1. Кількість першокласників – 2023. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/08/31/novyna/suspilstvo/bilsh-nizh-rik-tomu-nazvana-kilkist-pershoklasnykiv-2023>

2. Поліщук В. В., Лой Б. І. Функціонування дихальної системи учнів початкової школи під впливом занять оздоровчого та спортивного туризму. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2023. Вип. 3 К(162). С. 316–320.

УДК 796.035:797.2-053.5

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга Ображей

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Науковці вважають, що високий рівень здоров'я є підґрунтям, яке зумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей [1, 3]. Проте, на жаль, на сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я населення України, зокрема дітей молодшого шкільного віку. Отже, певної актуальності набуває проблема збереження й зміцнення їх фізичного стану.

Дослідження мотиваційних пріоритетів дітей молодшого шкільного віку вказує, що сьогодні одним із найбільш популярних видів оздоровчих занять завдяки своїй доступності, емоційності й ефективності є аквафітнес [2, 3]. Науковцями [1, 2, 3] доведено позитивний вплив властивостей води на розвиток усіх м'язових груп без навантаження на опорно-руховий апарат, що дає змогу використовувати цей вид рухової активності

для дітей, які мають протипоказання до занять на суші. Зазначене свідчить про актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу занять аквафітнесом на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Експериментальну роботу проведено на базі фітнес-клубу «Sport Life» м. Києва від вересня 2023 року до квітень 2024 року. У дослідженні взяли участь 75 дітей молодшого шкільного віку. Тренувальні заняття проводили 2 рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Основний напрям застосування комплексів вправ експериментальної методики був спрямований на розвиток максимально широкого кола м'язових груп специфічними засобами аквафітнесу.

Після проведення педагогічного експерименту було встановлено загальний позитивний вплив на низку показників. За соматометричним показником достовірних змін не виявлено. Установлено, що після експерименту діти молодшого шкільного віку мають показники, які відповідають їх віковим нормам.

Дані експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я свідчать про позитивні зміни, зокрема серед усіх дітей нашої вибірки низький рівень фізичного здоров'я мали 4,5%, після експерименту цей показник зменшився й становив 1,3%; нижче за середній до експерименту мали 13,3% обстежуваних дітей, а після експерименту 6,6%; 41,3% відповідали середньому рівневі, а після проведення занять з аквафітнесом відсоток збільшився і становить 46,6%; до експерименту 28% мали вищий за середній рівень, а після експерименту 33,3%. Дітей, які мали високий рівень фізичного здоров'я до експерименту було 7, а після – 9, що становить 12%.

Висновок. Результати дослідження змін соматичного здоров'я ще раз підтвердили робочу гіпотезу: застосування спеціалізованих комплексів аквафітнесу ефективно впливає на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.
2. Гоглювата Н. О. Порівняльна ефективність програм занять аквафітнесом різної переважної спрямованості. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 79–82.
3. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Чернівці, 2016. С. 29–34.

УДК 796.012.61-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АСИНХРОННИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 9–10 РОКІВ

Ростислав Турка, Мар'ян Пітин

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Формування здорового способу життя через освіту – один із пріоритетних напрямів державної політики галузі. Тривалий період реформування освітніх процесів не відповідає вимогам часу, що сприяє зниженню показників здоров'я дітей [1, 2, 4].

Здоровий спосіб життя в дітей молодшого шкільного віку проаналізовано в дослідженнях деяких науковців. Зокрема, проблематиці ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у режимі дистанційної форми навчання дітей молодшого шкільного віку присвячено праці науковців В. Кухаренко (2020), В. Бондаренко (2020), І. Дутчака (2021, 2022) та ін.