

3. Старайтеся більше часу виділяти на рухливі рекреаційні ігри, якщо є можливість – грайте на свіжому повітрі, якщо не має можливості – займіться рекреаційними іграми з інтелектуальною доміантою.

Висновок. Телефони, планшети, електронні книги та комп'ютери – невід'ємна частина нашого життя. Однак, з метою збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку час їх використання має бути лімітованим (не більше 1 години на день). Ефективним засобом профілактики інтернет-залежності є рекреаційні ігри.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Дідок О. Інтернет-залежні...: «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. – 2010. – 24 черв. – С. 8
3. Комп'ютерна залежність чи розвага? // Позакласний час. – 2009. – № 23/24. – С. 71–74.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 8–10 РОКІВ

Тетяна Маркович, Ірина Грибовська

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність теми. Дослідження багатьох авторів свідчать про закономірну тенденцію до зниження стану здоров'я дітей (Т.Ю. Круцевич, 1999; Н. Москаленко, 2007; Ю.В. Єрмолова, 2011; Т. Багіна, 2013 та ін.). Це зумовлено багатьма чинниками, головним з яких є низький рівень рухової активності.

Залишається актуальним пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Серед них – оздоровча аеробіка, яка розглядається як ефективний засіб покращання стану здоров'я, що викликає великий інтерес у дівчат [6].

Фахівцями з'ясовано що заняття аеробікою покращують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, також підвищують працездатність,

укріплюють кісткову і м'язову тканини. Також аеробіка допомагає впоратись з фізичними і емоційними стресами впродовж дня, адже служить діючим засобом проти емоційних розладів у дітей [2, 4, 6].

Фізичний розвиток дівчат молодшого шкільного віку характеризується зростанням анатомо – фізіологічних показників: значно посилюється ріст кісток і їх окостеніння, саме тому особливої уваги потребує хребет. Тобто, зміни в сомато-вегетативному та руховому розвитку пов'язані із фізичним навантаженням та біологічними особливостями організму.

У зв'язку з цим, вивчення впливу занять аеробікою на фізичну працездатність та фізичний розвиток дівчат молодшого шкільного віку є актуальним.

Мета дослідження: вивчити особливості впливу занять аеробікою на фізичну працездатність дівчат 8–10 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, медико–біологічні методи та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось за участю дівчат 8–10 років СЗШ № 32 м. Львова.

Результати дослідження: Оцінка рівня фізичної працездатності за допомогою модифікованої професором І. Заневським проби Руф'є дозволила визначити наступне. Так, результати оцінювання свідчать, що з 30 дівчат, високу фізичну працездатність мають 17% осіб, добрий рівень фізичної працездатності виявлено у 63% дівчат, і у 20% осіб визначено задовільний рівень.

Нами враховуючи рекомендації фахівців [1, 3, 4, 5] була розроблена програма занять аеробікою, яка включала в себе вправи із застосуванням фітболів, гантель, та виконанням вправ в парах, які об'єднувались в певну комбінацію і виконувались під різні музичні темпи. Впродовж шести місяців спостерігалось покращення фізичної працездатності та розвитку фізичних якостей у дівчат. Насамперед це стосувалось витривалості, силової підготовки та гнучкості. Виконання вправ, ставало більш чіткішим, правильнішим. Розучування нових вправ вдавалось значно легше, що також покращувало процеси запам'ятовування та концентрацію уваги на певній частині тренування.

Під впливом занять оздоровчою аеробікою виявлено підвищення рівня фізичної працездатності. Так, відмінний рівень вже зафіксовано у 50% дівчат; добрий – у 43% осіб, а задовільний лише у 7% дівчат.

Таким чином, виходячи з даних результатів на початку запровадження програми оздоровчої аеробіки і даних результатів після шести місяців занять високий рівень фізичної працездатності зріс на 33 %, добрий рівень фізичної працездатності зменшився на 20 %, і задовільний зменшився на 13 %.

Також слід відмітити, що у дівчат з'явився інтерес до систематичних самостійних занять. В свою чергу це має не тільки позитивний вплив на фізичний стан, але й сприяє покращенню психологічно – емоційного стану.

Висновок. Виявлено, що під впливом занять оздоровчою аеробікою рівень фізичної працездатності у дівчат 8–10 років покращився. Так, високий рівень фізичної працездатності зріс на 33 %, добрий рівень фізичної працездатності зменшився на 20 %, і задовільний зменшився на 13 %.

Література:

1. Базова аеробіка з методикою викладання : метод. рек. для студ. ф-ту фіз. виховання, вчителів фіз. виховання та інструкторів аеробіки / уклад. : Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, С. М. Кокарева. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 40 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання: підручник ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. К. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Издательство Волгоградского государственного университета, 2004. – 124 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика: теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : ФАР, 2002. – 221 с.
6. Овчинникова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9–15.