

# РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

А.М. Пахолюк<sup>1</sup>,  
Т.Є. Яворська<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика  
Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатії, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Одним із основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є засоби фізичного виховання.

Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, підвищення опірності захисних сил дитячого організму, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей.

Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних фахівців (Т.Ю. Круцевич, В.С. Кузнецов, А.А. Тер-Ованесян, Ж.К. Холодов, Б.Б. Шиян тощо). Ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені (О.М. Коробейніков, А.А. Міхеєв, І.Т. Ніколенко) наочно показали неможливість всебічного розвитку людини тільки за допомогою фізичних вправ. Крім того, поза увагою дослідників залишається питання особливостей фізичного розвитку та формування фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку при використанні ними засобів спортивної аеробіки на секційних заняттях.

Отже, метою цієї статті є здійснити ретроспективний аналіз використання засобів спортивної аеробіки для фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз наукової та спеціальної літератури дозволив встановити, що спортивна аеробіка – вид спорту, який привертає увагу своєю доступністю, артистичністю, емоційністю, життєрадісністю, можливістю змінити зміст уроків залежно від інтересів, віку, стану та рівня фізичної підготовленості. Слід зазначити, що до основних завдань, які стоять перед спортивною аеробікою, належать гармонійний фізичний розвиток дитини; формування рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності та рухової активності при дефіциті часу на фізкультурні заходи у режимі дня учнів молодшого шкільного віку; виховання правильної постави; покращення психічного стану учнів; розвиток почуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів; підвищення інтересу та потреби до систематичних занять фізичною культурою та спортом, поглиблення рівня знань про активний відпочинок. Вирішення поставлених завдань можливо за рахунок впровадження у секційні заняття спеціальних засобів спортивної аеробіки.

Засоби спортивної аеробіки – це ритмічні аеробні вправи з елементами танцю та вправами на силу, гнучкість й витривалість, що стимулюють серцево-судинну діяльність, покращують циркуляцію крові, допомагають організму справитися з фізичними та емоційними стресами й швидко адаптуватися до змін, які виникають під час їх виконання, дозволяють отримати максимальну користь за мінімальний проміжок часу, зменшують ризик виникнення різних захворювань.

Таким чином, можна зробити висновок, що секційні заняття зі спортивної аеробіки створюють необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування фізичних якостей, самореалізації, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля дітей, набуття навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.