

Ячнюк М.Ю.¹, <https://orcid.org/0000-0002-2157-3743>
Ячнюк Ю.Б.¹, <https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>
Зендик О. В.¹, <https://orcid.org/0000-0002-7071-8320>
Букорос Н.М.²

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В СИСТЕМІ КЛУБУ «СПОРТЛАЙФ»

¹ Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

² Чернівецький юридичний інститут НУ «Одеська юридична академія»

Анотація. Прагнення людини до здорового способу життя та високого рівня фізичної працездатності знову набирає популярності серед дорослого населення. У сучасних батьків є розуміння, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі ніж навички читання, письма та інтелектуального розвитку. Рухова активність поліпшує насамперед не тільки фізичну форму, але й сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню його здоров'я [1]. Недостатність рухової активності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює організм та його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність, це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна.

Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, які відповідають біологічним потребам організму дитини [1, 2].

Abstract. The desire of adult population for a healthy lifestyle and a high level of physical fitness is gaining popularity again among the adult population. Modern parents understand that physical development and activity are equally important for a child than reading, writing and intellectual development skills. First of all physical activity improves not only the physical form, but also promotes the harmonious development of the child, strengthening

his health [1]. On the contrary, lack of physical activity leads to weakness, weakens the body and its resistance to various diseases. Hypodynamia has a negative effect on intellectual development, reduces efficiency, it indicates a close relationship between mental and physical development. It is easier to raise a healthy child; it quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapted to changes in environmental conditions. Considering the anatomical, physiological and psychological characteristics of the child, you can in the right direction to influence the development of the children's body. An active healthy child is always vivacious and cheerful.

Key words: motor activity, child, children's clubs, physical exercises.

Ключові слова: рухова активність, дитина, дитячі клуби, фізичні вправи.

Актуальність дослідження. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Слід відмітити, що фізична активність є невід’ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямках. Для повноцінного функціонування дитячого організму дуже важливе своєчасне формування постави, ходи, рухових навичок та умінь, м’язової сили та координації рухів. Одним із засобів гармонійного розвитку дитини, на нашу думку може виступати дитячий фітнес. На відміну від звичайної шкільної фізкультури, дитячий фітнес – це ціла система спортивних розвиваючих заходів, розроблена для дітей певного віку.

Це порівняно новий, але вже досить популярний напрям діяльності у сфері фізичного виховання дітей, розроблений для дітей певного віку. Дитячий фітнес – це симбіоз гімнастики, аеробіки, йоги, хореографії та загально-розвивальних вправ.

Метою дитячого фітнесу є виховання любові до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я дитини та її гармонійний розвиток.

Мета роботи – вивчення впливу дитячих програм клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці на рухову активність дітей.

Дитяча спортивна академія «Спортлайфік» – найбільша мережа дитячих клубів по всій Україні. Батьки не витрачають час на поїздки та дають змогу своїй дитині на заняття у різних гуртках-школах – у «Спортлайфіку», у той час самі можуть займатись та знаходитись під одним дахом з дитиною. Дитячі програми включають у себе блоки різного напрямку: навчання, розваги, розвиваючий блок: (розвиток логіки, пам'яті, уяви, базові заняття з плавання, йога, фітнесу художніх навичок).

Серед послуг, що пропонує мережа клубів для розвитку художніх навичок, знань про світ використовуються Art заняття.

Дитячий фітнес – це комплекс спортивних занять, спрямованих не тільки на зміцнення імунітету й фізичного стану здоров'я, але й на те, щоб діти проводили свій вільний час весело та цікаво. Для цього досвідчені інструктори з дитячого фітнесу розробляють спеціальні програми, прагнучи прищепити дітям любов до спорту і усвідомлене бажання піклуватися про своє здоров'я. Основне завдання дитячого фітнесу це зміцнення організму та здоров'я дитини, покращення рухливості суглобів, розвитку уваги, координації, що сприяє профілактиці розвитку захворювань опорно-рухового апарату. На заняттях під керівництвом інструктора дитина знайомиться з можливостями свого тіла, навчається отримувати задоволення від рухів та фізичної діяльності. Заняття проводяться в ігровій формі, оскільки гра є необхідною складовою дитячого життя. Практично всі вправи містять ігрові елементи, а значить, дитина отримує подвійне задоволення розвивається, й розважається. На заняттях малюки разом з інструктором здійснюють подорож у захоплюючий світ ігор та фантазій, вчаться танцювати та відчувати ритм та музику. Тренування проходять в групах під керівництвом досвідченого тренера. програми побудовані за віком з урахуванням особливостей організму в кожній категорії. Кількість занять на тиждень та їх тривалість також залежить від віку дитини. Так для дітей від 3 до 6 років пропонують програму «Fitness game», два рази на тиждень, тривалість заняття 30 хвилин. В основі тренувань – вправи на розтяжку, ігри на розвиток координації, асоціативні вправи, вправи на розвиток дрібної моторики.

Для дітей 6-8 років, тривалість заняття 40 хвилин два рази на тиждень. На заняттях використовують простий інвентар (м'ячі, обручі, барабанні палички, фітболи) акцентуючи увагу на техніку виконання. А також додають силові вправи на всі великі м'язові групи, вправи з власною вагою.

Для дітей 9-12 років тривалість заняття 45 хвилин два-три рази на тиждень. Тренери на заняттях використовують широкий спектр вправ з гімнастичним і силовим обладнанням (легкі гантелі, гумки, м'ячі).

Для дітей 13-16 років тривалість заняття 60хвилин два-три рази на тиждень. У цьому віці відбувається статеве дозрівання, з чим пов'язано активний розвиток скелета і м'язів. Прагнення швидше «стати дорослим» спрямовує підлітків в фітнес клуб, де вони займаються вже на тренажерах.

Протипоказань для дитячого фітнесу практично немає, так як заняття безпечні, а травми мало ймовірні. З урахуванням особливостей здоров'я потрібно вибирати різновид фітнесу: при астмі – відмовитись від плавання на користь йоги, при проблемах з хребтом – замінити силові вправи на аквааеробіку. Кращу рекомендацію дадуть лікар та тренер.

Результати дослідження: Підчас проведення опитування серед батьків діти яких користуються послугами дитячої клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці відмітили, що вони задоволені роботою мережі дитячої спортивної академії «Спортлайфік». 70% батьків відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. 30% респондентів підкреслили, що заняття фітнесом є дієвим способом профілактики та виправлення порушень опорно-рухового апарату. Усі батьки, які брали участь в опитуванні підкреслили загартувальний ефект занять з фітнесу, 80% дітей хворіли менше на вірусно-респіраторні захворювання. Ще одним із позитивних моментів занять фітнесом на думку батьків, є підвищення рівня координації рухів.

Висновки: Опитавши батьків ми зробили висновки, що дитяча спортивна мережа академія «Спортлайфік» в цілому задовольняє потреби та бажання батьків у підвищенні рухової активності та гармонійному фізичному розвитку дітей. Втім від фізичної активності залежить не тільки фізичне здоров'я, а й психічне, а також такі інтегральні характеристики як самопочуття, благополуччя, щастя.

Список літератури.

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2006. – 228 с.
3. Morrow, J.R., Relationship between habitual physical activity and aerobic fitness in adolescent/ J. R. Morrow., PS Freedson *Pediatr Exerc Sci* 6:315-329, 1994.