

4. Yahodzinskiy, V., Kisiliuk, O., Sydoruk, N., Sokolovskiy, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>.

5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., et al. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.

6. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.

7. Prontenko, K., Bloschynskiy, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de Diciembre, 2019.

8. Shlyamar, I. L., Yaworsky, A. I., Romanchuk, S. V. (2015). Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 57-63.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).34
УДК 796.012-053.4: [061:796] (477.85)

Ячнюк М.Ю.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Зендик О.В.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Ячнюк Ю.Б.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Городинський С.І.

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинського Державного Медичного університету

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПРОГРАМ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ «СПОРТЛАЙФ» НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ

Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним, але слід пам'ятати, що фізичне навантаження потрібне молодому організму для росту й розвитку. Для того щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід виконувати фізичні вправи. Як результат, розвиваються фізичні якості: витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість. Рухова активність поліпшує насамперед не тільки фізичну форму, але й сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню його здоров'я. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до втоми, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, які відповідають біологічним потребам організму дитини.

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

Yachnyk Maksym, Zenyk Olena, Iachniuk Iurii, Iachniuk Iryna, Gorodynskiy, Sergii. Child programs infusion of the sportlife club system children's activity. Modern life is quite comfortable. Less and less physical effort a human spends to meet every day needs. A sedentary lifestyle is becoming habitual for many, but it is important to remember that a young body needs exercise to grow and develop. In order to maintain good physical shape, you should do exercise. As a result, physical qualities develop: endurance, strength, agility, speed, flexibility. First of all physical activity improves not only the physical form, but also promotes the harmonious development of the child, strengthening his health. It is easier to raise a healthy child it quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. It is easier to raise a healthy child, which quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. An active healthy child is always strong and cheerful. Insufficient motor activity, vice versa, leads to weakness, weakens the body and its resistance to various diseases. Hypodynamia has an negatively affects mental development, reduces efficiency. This indicates a close relationship between mental and physical development. Daily exercise, participation in moving games; long walks are necessary condition for creating an optimal motor that meets the biological needs of the child's body.

Key words: activity, child, child clubs, physical exercises.

Постановка наукової проблеми. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Розрізняють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну. До низької рухової активності відносять повільну ходьбу, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач. Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно – це помірна рухова активність. А біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри – визначають як інтенсивну рухову активність.

Аналіз літературних джерел. Недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток дітей, їхню рухову підготовленість, знижує опір організму до застудних та інфекційних захворювань. Але під час аналізу наукових джерел, не виявлено значущого взаємозв'язку між руховою активністю та рівнем фізичною підготовленістю дітей [3]. Для активізації рухового режиму необхідні відповідні умови, які задовольняють потреби дітей у русі [1]. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без впливу системи фізичного виховання, але у цьому випадку він буде не достатнім або дисгармонійним. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути гармонійного розвитку форм та функцій її організму [1, 2]. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють організм дошкільнят, попереджують різні захворювання. Діти, які систематично займаються фізичними вправами відрізняються життєрадісністю і високою працездатністю під час фізичного та розумового навантаження.

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

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, опитування.

Виклад основного матеріалу. Дитяча спортивна академія «Спортлайф» – 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. Рухова активність дитини значною мірою зумовлена запропонованими послугами клубу та спрямована як у бік пригнічення рухової активності дітей, так і на її посилення.

Програма включає в 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. «Своїми ручками» Урок творчості для дітей 3-6 років, спрямований на розвиток дрібної моторики, фантазії, креативності (ліпка, аплікація, малюнок, вироби з глини, тіста). Тривалість заняття – 35 хвилин.

«Солона радість» для дітей 3-6 років. Заняття, спрямоване на виготовлення виробів з солоного тіста для розвитку дрібної моторики, уяви, фантазії. Тривалість заняття – 35 хвилин.

«Творча майстерня» для дітей 3-13 років, майстер-класи з «хенд мейду», на яких дитина навчиться творити цікаві і красиві вироби своїми руками. Тривалість заняття – 45 хвилин. Sport Life в Чернівцях надає три басейна: великий дорослий на 6 доріжок довжиною 25 метрів, басейн для дітей і для «грудничків» (вода очищується озоном її середня температура складає 29-30°C). У басейні наступні види занять: оздоровче плавання, аквааеробіка та групові заняття для самих маленьких. Під час занять використовується різний інвентар. Всі види рухової активності у воді та водні види спорту не складають загрози здоров'ю дітей, єдине протипоказання це чутливість до хлору. Хлор використовують для дезінфекції води в басейні. Уводі він може взаємодіяти з аміаком та сечовиною та утворювати три хлористий азот, який негативно може впливати на дітей хворих на астму та викликати в них кашель. Ця реакція проявляється більше у закритих басейнах де три хлористий азот може накопичуватись. Але при написанні даної статті в літературних джерелах не знайдено конкретних даних про негативний вплив хлору на такі реакції на організм дитини. Тобто позитив від занять рухової активності у воді значно перевищує їх невеликі негативні наслідки. **«Аква Бульки»** Ігрове заняття у воді, спрямоване на освоєння з водним середовищем для дітей 5-6 років. Використовуються надувники, «нудл». Для будь-якого рівня підготовки Тривалість заняття – 30 хвилин. **«Восьминіжки»** Ігрове заняття у воді для дітей 7-10 років та для дітей 10-13 років, яке включає елементи плавання, водного поло, синхронного плавання, Аква-аеробіки. Використовується різне спорядження. Для будь-якого рівня підготовки Тривалість заняття – 45 хвилин.

«Swim Advance» для дітей 7-13 років. Навчання і вдосконалення техніки спортивного плавання. Різносторонній фізичний розвиток, формування правильної постави, а також зміцнення організму. Тривалість заняття – 60 хвилин.

«Плавання» для дітей 10-13 років. Навчання техніці спортивного плавання для дітей 10-13 років, які вміють триматися на воді без додаткового обладнання. Заняття проводиться у великому басейні. Максимальна кількість дітей у групі 14 чоловік. Тривалість заняття – 45 хвилин.

«Swim Sport» для дітей 11-13 років. Удосконалення техніки спортивного плавання. Підготовка і участь у змаганнях клубного, мережевого та міського форматів. Розвиток фізичних якостей: швидкість, витривалість, гнучкість.

Формування правильної постави та зміцнення організму. Для середнього рівня підготовки. Тривалість заняття – 90 хвилин. **«Fitness game»** дітей від 3 до 6 років. 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. На заняттях малюки разом з інструктором здійснюють подорож у захоплюючий світ ігор та фантазій, вчать танцювати та відчувати ритм та музику. Переважна кількість батьків, які взяли участь в

опитуванні (70%), відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. Ще одним із позитивних моментів є підвищення рівня координації рухів як результат занять фітнесом.

Програма «Пізнавайко» для дітей 3-6 років. Заняття спрямоване на розвиток мови, мислення, пам'яті, фантазії та знайомство з навколишнім світом. Тривалість заняття – 35 хвилин.

Навчання: English club (уроки англійської мови), творчі майстерні (заняття творчого характеру на прояви уяви і емоцій). Йога для дітей, це чудовий вихід для природної дитячої активності. Дитяча йога поєднує простоту виконання вправ і максимальну користь для здоров'я, позитивно впливає на формування гарної постави. Заняття йогою не потребують спеціальної підготовки підходять дітям різного віку, і що важливо не мають особливих протипоказань. Заняття йогою є відмінним засобом розслаблення. Особливо корисна дітям, які у повсякденному житті відрізняються підвищеною збудливістю, нервозністю, неухважністю. Дитяча йога це своєрідна гімнастика, що здатна зміцнити тіло і покращити когнітивні функції мозку. Попри те, що для занять йогою немає вікових обмежень, експерти вважають найоптимальнішим віком для початку занять дошкільний та молодший шкільний вік (6-8 років). У цьому віці дитина вже здатна сприймати пояснення до вправ для правильного виконання. «Yoga Kids» допомагає освоїти навички самоконтролю й концентрації уваги. Розвиває рухливість всіх органів і координацію як фізичну так і психологічну. Вчить краще розуміти себе, свій настрій, подолати агресію. Знайомитись з різними способами коригування станів в розумі й тілі, допомагаючи справлятися з емоціями. Робить дітей гнучкими і витривалими. «Yoga Kids» для дітей 3-6 років. Клас з використанням базових елементів Хатха-йоги, спрямований на оздоровлення і розслаблення організму. Йога для дітей молодшого віку (3-6 років) складається переважно з динамічних вправ, оскільки дітям важко довго знаходитися в одній позі. Активні вправи можна поєднувати зі статичними в ігровій формі, наприклад за допомогою гри «море хвилюється раз». Щоб налаштувати дитину на релаксацію наприкінці заняття, необхідно вдаватися до метафоричних образів. Тривалість заняття – 45 хвилин. «Yoga Kids» для дітей 6-13 років Клас з використанням базових елементів Хатха-йоги, спрямований на оздоровлення і розслаблення організму. Особливо корисна йога учням початкових та середніх класів, адже у цьому віці відбувається бурхливий ріст і розвиток. Довгі години за партами, важкі наплічники та емоційне виснаження негативно впливають на формування здорового організму. Тривалість заняття – 45 хвилин.

Розваги: ігрові кімнати, клуб вихідного дня, фітнес-табір. Програма фітнес-табір розрахована на регулярні відвідування, саме тоді набір занять стає максимально насиченим та ефективним для дитини. Заняття з вихованні дитини проводять професійні педагоги. Вікова категорія дітей від 3 до 6 років, кількість дітей у групі до 8 осіб.

Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх враховуються такі чинники: вік дітей, наявність необхідного спортивного інвентарю та обладнання. Їх проводять з різними віковими групами дітей та використовують рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ, забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Заняття з дітьми проводять професійні педагоги. Кожен місяць проходять дитячі свята, естафети, змагання для малюків різного віку. Під час проведення опитування серед батьків діти яких користуються послугами дитячої клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці відмітили, що вони задоволені роботою мережі дитячої спортивної академії «Спортлайф». 70% батьків відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. Батьки діти яких відвідували заняття з плавання відмічають, що у процесі навчання їх дітей плаванню з ними тісно співпрацювали інструктори, проводячи бесіди й надаючи методичні рекомендації про зміст, завдання загартувальних заходів загалом і способи навчання плавання зокрема. 40% опитуваних підкреслили, що плавання є дієвим способом профілактики та виправлення порушень опорно-рухового апарату, а 20% батьків віддали перевагу заняттям з плавання в зв'язку з поліпшенням роботи серцево-судинної та нервової систем у дітей. На розвиток дихального апарату та збільшення місткості легенів і м'язів вказало 40% респондентів. Усі батьки, які брали участь в опитуванні підкреслили загартувальний ефект занять з плавання-80% дітей хворіли менше на вірусно-респіраторні захворювання.

Висновки: Опитавши батьків ми зробили висновки, що мережа дитяча спортивна академія «Спортлайф» 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.

Література

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

Reference

1. Vilchkovskiy E. S. Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navch.-metod. posib. / E. S. Vilchkovskiy, N. F. Denysenko. – Ternopil: Mandrivets, 2011. – 128 s.
2. Vilchkovskiy E. S. Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5–10 rokiv u zakladakh osvity: navch. posib. / E. S. Vilchkovskiy, N. F. Denysenko. – Zaporizhzhia: ZOIPPO, 2006. – 228 s
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.