conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. PeerJ. 2023; 11:e14878. URL: https://doi.org/10.7717/peerj.14878 **6.** Chernozub A, Hlukhov I, Drobot K, Synytsia A, Rymyk R, Pyatnychuk H, Leshchak O, Malanyuk L, Potop V. Correlation between load volume and indicators of adaptive body changes in untrained young men participating in fitness. Journal of Physical Education and Sport. 2024; 24(2):321-328. URL:https://doi.org/0.7752/jpes.2024.02038 **7.** Dieckelmann M, González-González AI, Banzer W, Berghold A, Jeitler K, Pantel J, Pregartner G, Schall A, Tesky VA, Siebenhofer A. Effectiveness of exercise interventions to improve long-term outcomes in people living with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. Sci. Rep. 2023; 13:18074. doi: 10.1038/s41598-023-44771-7 **8.** He K, Sun Y, Xiao S, Zhang X, Du Z, Zhang Y. Effects of High-Load Bench Press Training with Different Blood Flow Restriction Pressurization Strategies on the Degree of Muscle Activation in the Upper Limbs of Bodybuilders. Sensors (Basel). 2024; 24(2):605.doi: 10.3390/s24020605. **9.** Latino F, & Tafuri F. Physical Activity and Cognitive Functioning. Medicina (Kaunas). 2024; 60(2):216. URL:https://doi.org/10.3390/medicina60020216.

УДК 796.4-058.86

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Давидова І. І.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Науковий керівник: **Сніжко Ю. А.,**
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Анотація. *У статті розглянуто впровадження засобів дитячого фітнесу в різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи дітей молодшого шкільного віку для підвищення рівня фізичної підготовленості. Рекомендовано використовувати засоби дитячої хореографії, step-by-step, дитячої йоги, лого-аеробіки, baby-games, «зооаеробіки» при проведені фізкультурних занять, рухливих ігор на прогулянці, ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок і пауз, гігієнічної гімнастики після денного сну. Виявлено, що застосування дитячого фітнесу дає свою ефективність*

завдяки поліпшенню показників у тестах на силу, спритність, гнучкість, швидкісно-силові якості.

***Ключові слова**: діти молодшого шкільного віку, дитячий фітнес, фізична підготовленість, фізичні якості.*

***Abstract**. The article deals with introduction of children's fitness means into different forms of physical culture and health-improving work of primary school age children for increasing physical fitness level. It is recommended to use means of children's choreography, step-by-step, children's yoga, logo-aerobics, baby-games, "zoo-aerobics" during physical education classes, outdoor games, morning gymnastics, physical education minutes and pauses, hygienic gymnastics after daytime sleep. It has been found that the use of children's fitness is effective due to the improvement of indicators in tests of strength, agility, flexibility, speed and power qualities.*

***Keywords**: primary school children, children's fitness, physical fitness, physical qualities.*

Нині увагу багатьох учених у галузі педагогіки, психології, фізіології, фізичної культури спрямовано на дітей дошкільного віку. Практичний досвід і результат численних досліджень свідчать про існування в цьому періоді онтогенезу людини великих, часто не використаних, психофізіологічних резервів розвитку дитини. На сучасному етапі розвитку освіти особливо необхідно відзначити важливу роль фізкультурної освіти, починаючи з молодшого шкільного віку, адже саме тоді закладаються основи здоров'я, всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. Відповідно до основних вимог фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку метою фізкультурної освіти є формування фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей. Тому одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти молодших школярів може бути розробка та застосування інноваційних технологій дитячого фітнесу в різних формах фізичного виховання.

Дитячий фітнес – це унікальна комплексна система різнобічних занять і заходів. Для бажаючих професійно освоїти технічні елементи улюблених видів спорту у багатьох фітнес-клубах працюють секції за видами спорту, таких як: бойові єдиноборства, теніс, спортивна та художня гімнастика.

У працях Беляка Ю. [1] розглядаються сучасні методи запровадження фітнес-технологій на уроках фізичної культури, які сприяють підтриманню та удосконаленню фізичного здоров'я учнів, а також постійний пошук нових шляхів залучення учнів до фізичних вправ в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

Останніми роками у практиці фізичного виховання з'явились фітнес-технології, які рекомендується застосовувати у фізкультурній освіті дітей молодшого шкільного віку, оскільки вони спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичними вправами, сприяють фізичному розвитку, укріпленню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формуванню культури особистості та уявлень про здоровий спосіб життя [1].

Мета дослідження – обґрунтувати програму занять з фітнесу, як вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження - вивчити сучасний стан проблеми в наукових джерелах та виявити особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів.

В основі організації дитячого фітнесу лежить раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в оздоровленні, що відповідає віковим нормам розвитку дитини. Дитячий фітнес – це можливість проявити себе через призму своїх інтересів та здібностей; самореалізація, втілення своїх бажань, поява нових друзів [2].

Як стверджують вітчизняні й зарубіжні фахівці саме в молодшому шкільному віці закладаються основи здоров'я, усебічна рухова підготовленість та гармонійний фізичний розвиток. Одним з ефективних інноваційних напрямів є активний розвиток дитячого фітнесу й використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей. Аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів дитячого фітнесу відображаються у роботах вітчизняних і зарубіжних авторів [1;2].

Перевага дитячого фітнесу перед спортивними секціями полягає у гармонійному розвитку дитини, в той час як в спортивних секціях навантаження дають нерівномірно. Заняття дитячим фітнесом дають змогу спробувати велику кількість фізкультурно-оздоровчих напрямів та в результаті обрати той, який найбільш точно відповідає інтересам та можливостям кожної дитини [3].

У програму входять профілактичні та оздоровчі методики, які спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму, профілактику стомлення і нервово-психічного перенапруження. Даються рекомендації батькам щодо оздоровлення дітей у домашніх умовах (самостійні заняття оздоровчою гімнастикою, загартовування, фіто - і вітаміно-профілактика.

Вибір методики проведення заняття, визначення його форми, структури та змісту залежить від особливостей вікового розвитку дітей, становлення їхньої рухової, емоційно-вольової та інтелектуальної сфери.

Зазначено, що переважно дитячі фізкультурно-оздоровчі програми носять комплексний характер і містять вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і освоєння нових рухових дій. Велике значення в

дитячому фітнесі має ігрова спрямованість занять[2]. Ігри та ігрові завдання можна використовувати в різних частинах заняття. В розминці доцільно проводити ігри на увагу, постановку правильного дихання. В основній частині заняття вони можуть бути спрямовані на вдосконалення або закріплення вже набутих рухових умінь і навичок, у заключній – на релаксацію і відновлення.

Мета дитячого фітнесу – на основі комплексного використання факторів фізичного виховання, закласти фундамент гармонійного фізичного розвитку і всебічного вдосконалення фізичних здібностей дитини в єдності з вихованням його духовних і моральних якостей [3].

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності.

Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту.

Заняття з використанням фітнесу сприяють формуванню психологічної мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час.

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу виокремили найбільш вагомі заняття, перераховані нижче в порядку їхньої популярності:

1.Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та сюжетні, з ігровим методом проведення.

2.Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.

3.Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4.Заняття із предметами (скакалка, м'яч іта ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-плат-форми, фітболи, тренажери).

5.Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).

6.Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Одним із популярних засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості. Окрім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дає змогу дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, формує відчуття внутрішньої волі [2].

Порівняно новим видом фітнесу, який нещодавно почали застосовувати в навчальних закладах, є степ-аеробіка. Степ-сходинка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, серцево-судинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини.

З інноваційних напрямів, який з'явився відносно нещодавно в нашій країні, є аквааеробіка. Застосування на заняттях вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками, а саме: здатність зберігати рівновагу й повертатися в положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє поліпшенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді.

Пропонується вченими використовувати на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку дитячий пілатес, спеціально створена програма, в основі якої покладені базові вправи Pilates, адаптовані для дітей різного віку. Заняття проводяться у ігровій формі, вправи виконуються в повільному темпі і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою виконання і правильним диханням [2].

Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 45 хвилин (одну годину). Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів.

Отже, пошуки сучасних підходів щодо розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу дітей молодшого шкільного віку особливо актуальні у теперішній час. Необхідно зазначити, що нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для

підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей дошкільного віку. Виявлено протиріччя між щораз більшою потребою у формуванні здорового способу життя в учнів і реальним змістом освіти й виховання; необхідністю запровадження інноваційних технологій для збереження і зміцнення здоров'я дітей та недостатньою кількістю досліджень у цій галузі; популярністю фітнес технологій в системі фізичного виховання та нечисельними науковими обґрунтуваннями застосування засобів фітнесу у навчально-вихованому процесі дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. **2.** Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 496 с. **3.** Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с. **4.** Кожокар М.В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

УДК 314.615.115

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БРОНХІТІ

Митрик І. М.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Науковий керівник: **Сірман О. В.,**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини
та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Анотація. *У статті досліджено вплив терапевтичних вправ при хронічному бронхіті. Розглянуто етіологію, патогенез, клінічну картину даного захворювання. Розкрито вплив терапевтичних вправ на дихальну систему. Запропоновано нову методику терапевтичних вправ при хронічному бронхіті, які базуються на природних засобах відновлення та*