

Література:

1. Положення про органи зв'язків з громадськістю (прес-служби) Збройних Сил України, затверджено наказом Генерального штабу Збройних Сил України № 127 від 11.04.2017. URL: https://www.mil.gov.ua/content/standarts/zbirnyk_zakon_03122020.pdf
2. Доктрина публічного спілкування ВКП-18(00).01 від 19 вересня 2020 року. URL: https://www.mil.gov.ua/content/standarts/doktryna_ryblyk_spilk_20200919.pdf
3. Доктрина зі стратегічних комунікацій ВКП 10-00(49).01 від 20 жовтня 2020 р. URL: <https://ngu.gov.ua/wp-content/uploads/2022/12/vkp-11-0101.01-doktryna-strategichnyh-komunikaczij-ngu.pdf.pdf>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-405-7-73>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Драч Т. Л.

*тренер-хореограф «Школи повітряної акробатики Шоколад»
аспірантка*

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

*Науковий керівник: **Сороколін Н. С.***

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

м. Львів, Україна

Засоби повітряної акробатики та пілонного спорту позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дітей початкової школи, оскільки виконання різноманітних технічних елементів допомагає зміцнити м'язи тіла, особливо рук та спини під час виконання композицій. Повторення різноманітних елементів повітряної акробатики та пілонного спорту поліпшують й силову витривалість та збільшують силові можливості організму.

Окрім розвитку силових якостей, заняття позитивно впливають на розвиток гнучкості, координації та рівноваги, тому що робота на пілоні та повітряних полотнах спрямована на виконання різноманітних рухів та поз,

що також сприяє розвитку здатності до збереження рівноваги та стабільності у різних позиціях тіла.

Заняття з повітряної акробатики та пілонного спорту позитивно впливають і на формування рухової культури дітей, вчать їх вмінню контролювати своє тіло та рухи. Це пов'язано з тим, що в основу виконання композицій становить хореографічна підготовка та акробатичні гімнастичні вправи.

Регулярні заняття повітряною акробатикою та пілонним спортом позитивно впливають на вирішення і виховних завдань фізичного виховання учнів початкової школи. Вони розвивають дитячу творчість, впевненість у собі, формують уміння працювати в команді та впливають на самовираження школярів через вивчення нових рухів і комбінацій.

Питанню розвитку фізичних якостей молодших школярів присвячено значну кількість наукових праць українських учених, які здійснювали пошук ефективних засобів, серед яких: рухливі ігри, естафети та елементи спортивних ігор [2, 3], спеціальні вправи для розвитку тих чи інших фізичних якостей [1, 4, 5], елементи спортивної, художньої гімнастики, фітнес-програм [6], танці та ритміка [7]. Проте, на сьогодні досить актуальним є пошук інноваційних засобів удосконалення фізичної підготовленості школярів. Тому варто застосовувати засоби повітряної акробатики та пілонного спорту для розвитку різних фізичних якостей як нововведення в освітньому процесі. Виділяємо значення цих засобів на розвиток наступних фізичних якостей:

1. Сила. Виконання вправ на пілоні або на спеціальних тренажерах для повітряної акробатики допомагає зміцнити м'язи рук, спини та черевного пресу.

2. Гнучкість. Робота з пілоном вимагає від учнів виконання різноманітних гнучких рухів, що сприяє розтягуванню та покращує гнучкість тіла.

3. Координація. Виконання складних комбінацій рухів на пілоні або в повітрі вимагає від учнів високої рівноваги та координації.

4. Витривалість. Повторення різноманітних елементів повітряної акробатики та пілонного спорту допомагає покращити спеціальну витривалість, зокрема силову та стійкість до фізичного навантаження.

5. Рівновага. Робота на пілоні та в повітрі сприяє розвитку здатності до збереження рівноваги та стабільності у різних позиціях тіла.

Таким чином, вважаємо, що засоби повітряної акробатики та пілонного спорту можуть бути включені до програми фізичного виховання для дітей початкової школи з метою розвитку різних фізичних якостей та підтримки їхнього загального фізичного розвитку. Важливо при цьому дотримуватися безпечних методик та забезпечувати належний нагляд та підтримку від учителів фізичної культури, інструкторів та керівників спортивного гуртка.

Література:

1. Демидюк Т. В., Шукатка О. В. Розвиток фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матер. Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2022. С. 140–142.
2. Кривуца Ірина, Несен Олена. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 98–102.
3. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18. С. 275–285. DOI: 10.35619/iiu.v1i18.579.
4. Родінка О. І. Рухливі ігри як засіб навчання баскетболу учнів молодшого шкільного віку. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21–22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 268–271.
5. Шанта Іван. Спеціальні вправи з арсеналу футбольної підготовки як засіб розвитку фізичних якостей молодших школярів. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період* : зб. матер. II науково-практ. конф. 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. С. 194–198.
6. Язловецька О. В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*, 2022. № 207. С. 385–390. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-385-390>
7. The Effectiveness of Zumba Kids Implementation Into Physical Education of Elementary School Pupils / Olga Rymar, Nataliya Sorokolit, Alla Solovey, Marta Yaroshyk, Olena Khanikiants // *Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference (May 28–29th)*. Rēzekne, 2021. Vol. II. P. 548–557.