УДК 796.012.2:615.851.1
Сахно К. О.[1], Кокарева С.М.[2]
[1] студ. гр. ФЕУ-913, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Вступ. Спортивна аеробіка є одним з видів фізичної активності, що сприяє всебічному розвитку дітей, поліпшенню їхнього здоров'я та підвищенню фізичної витривалості. Особливу увагу слід приділяти віковій групі 5-7 років, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток фізичних і психоемоційних характеристик, які є основою для подальших спортивних досягнень. В умовах воєнних дій питання організації занять спортивною

аеробікою для дітей набуває особливого значення, оскільки війна створює додаткові ризики та обмеження, які необхідно враховувати під час відбору та тренування [1].

Відбір дітей у віці 5-7 років для занять спортивною аеробікою є важливою та відповідальною задачею. У цьому віці діти перебувають на етапі інтенсивного фізичного та психологічного розвитку, тому необхідно враховувати кілька ключових аспектів для успішного відбору. Фізичний розвиток, психологічна готовність, мотивація, фізичне здоров'я, спеціалізовані класи та рекомендації від тренера – все це важливо враховувати при відборі дітей для занять спортивною аеробікою. Найкраще, якщо відбір дітей проводять професіонали з досвідом у роботі з дітьми цього віку, що дозволить створити сприятливі умови для їхнього здоров'я та розвитку [2].

Постановка проблеми. Військові конфлікти є значним стресовим фактором, який впливає на всі сфери життя суспільства, особливо на дітей. У віці 5-7 років діти проходять критичний етап свого розвитку, коли фізична активність відіграє важливу роль у формуванні їхнього здоров'я, психологічної стійкості та соціальних навичок. Спортивна аеробіка, як вид фізичної активності, здатна забезпечити всебічний розвиток дітей та допомогти їм впоратися зі стресом. Однак, в умовах воєнних дій виникають специфічні проблеми та виклики, які потребують детального дослідження та врахування під час організації занять.

Основною проблемою є необхідність адаптації критеріїв відбору дітей для занять спортивною аеробікою в умовах підвищеної небезпеки та обмежених ресурсів. Традиційні методики відбору та тренувань можуть виявитися неефективними або навіть небезпечними в таких екстремальних умовах. Зокрема, фізичний і психоемоційний стан дітей може бути суттєво порушений через стресові фактори, пов'язані з війною, що вимагає особливої уваги та корекції підходів до тренувального процесу. [3, 4].

Іншою важливою проблемою є забезпечення безпеки дітей під час занять. В умовах воєнних дій фізичне середовище може бути небезпечним через можливі обстріли, мінування територій та інші ризики. Це вимагає ретельного планування місць проведення занять, розробки чітких протоколів безпеки та залучення кваліфікованих фахівців, здатних оперативно реагувати на змінювані умови [5].

Крім того, воєнні дії впливають на доступність матеріальних та технічних ресурсів, необхідних для проведення занять спортивною аеробікою. Відсутність належного обладнання, зруйнована інфраструктура та обмежені фінансові можливості створюють додаткові перешкоди, які необхідно долати для забезпечення належного рівня фізичної активності дітей.

Мета даного дослідження полягає у вивченні особливостей відбору дітей 5-7 років для занять спортивною аеробікою в умовах воєнних дій. Військ-

кові конфлікти суттєво впливають на соціальне та фізичне середовище, в якому розвиваються діти, що потребує адаптації методів тренувань і відбору для забезпечення безпеки та ефективності занять. У зв'язку з цим, необхідно дослідити, як змінюються критерії відбору, які фактори слід враховувати в першу чергу та які методики можуть бути застосовані для підтримки фізичної активності дітей в екстремальних умовах.

Обговорення. Результати дослідження особливостей відбору дітей 5-7 років для занять спортивною аеробікою в умовах воєнних дій підкреслюють необхідність адаптації існуючих методик та розробки нових підходів, що враховують специфічні виклики, пов'язані з військовими конфліктами. В першу чергу, слід звернути увагу на зміни у фізичному та психоемоційному стані дітей, спричинені стресовими факторами війни.

Одним з ключових аспектів є адаптація критеріїв відбору. Традиційні фізичні тести та нормативи, що використовуються для оцінки готовності дітей до занять спортивною аеробікою, можуть не відображати реальний стан здоров'я та потенціал дитини в умовах підвищеної стресовості. Тому, доцільно доповнити їх методами психологічної діагностики, спрямованими на виявлення рівня тривожності, стресу та інших психоемоційних показників. Це дозволить формувати групи з урахуванням не лише фізичних можливостей, але й психологічної готовності дітей до занять.

Безпека дітей під час занять є пріоритетним завданням. В умовах воєнних дій необхідно ретельно планувати місця проведення тренувань, обираючи максимально безпечні локації. Крім того, варто розробити спеціальні протоколи дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачають швидку евакуацію та надання першої медичної допомоги. Залучення кваліфікованих тренерів та медичних працівників, які мають досвід роботи в умовах підвищеної небезпеки, є обов'язковим.

Забезпечення належного рівня матеріально-технічної бази також є важливим аспектом. Військові дії часто призводять до руйнування інфраструктури та обмеження ресурсів, тому слід шукати альтернативні способи забезпечення занять необхідним обладнанням. Наприклад, можна використовувати мобільні спортивні комплекси або організовувати заняття на відкритих майданчиках, де ризик обстрілів є мінімальним.

Окрему увагу слід приділити психоемоційній підтримці дітей. Заняття спортивною аеробікою можуть бути не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим інструментом для зниження рівня стресу та покращення настрою дітей. Включення до програми тренувань елементів арт-терапії, музичної терапії та інших методик психоемоційного розвантаження може підвищити ефективність занять та сприяти загальному благополуччю дітей.

Висновки. Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що успішна організація занять спортивною аеробікою для дітей 5-7 років в

умовах воєнних дій вимагає комплексного підходу. Необхідно враховувати фізичний і психоемоційний стан дітей, забезпечувати їхню безпеку та адаптувати методики тренувань до специфічних умов. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти розробці більш ефективних та безпечних програм, які допоможуть дітям зберегти фізичне здоров'я та психологічну стійкість у складних умовах військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булгаков, О. І., Колеснікова, І. В., Мичка, І. В. Організаційно-методичні особливості сучасного спортивного відбору в спортивній гімнастиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. №4. С. 13-18.

2. Дуткевич-Іванська Ю.В., Русин Л.П., Сабадош М.В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Україна. Здоров'я нації. 2022. № 1 (67). С. 46 – 50. DOI: 10.24144/2077-6594.1.1.2022.254637.

3. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

4. Удовицький О.А. Організація відбору в спортивній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 6. С. 43 – 47.

5. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 2 (34), 2016.