

Децюра Сергій

вчитель фізичної культури

Великобілозерської ЗОШ I-II ступенів №4 Запорізької області

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Специфіка розвитку фізичних якостей молодших школярів зумовлена їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями. У молодшому шкільному віці провідний вид діяльності – це гра, тому уроки з фізичного виховання необхідно планувати з урахуванням цієї дуже важливої особливості.

Одне з провідних місць в системі засобів фізичного виховання і навчання дітей молодшого шкільного віку належить грі. Саме ігри сприяють засвоєнню самих різних знань, умінь, розвитку рухових здібностей. Взаємозв'язок гри та навчання проявляється у впливі гри на формування елементів навчальної діяльності [2,8].

Зміст уроків фізичної культури в молодших класах повинно бути наповнене казковими та ігровими сюжетами, що дає можливість підтримувати високий емоційний настрій учнів, підвищувати інтерес до рухової діяльності на заняттях і в позаурочний час, легко і успішно адаптуватися до шкільного життя [1].

На уроках фізичної культури в молодших класах рекомендується проводити загально-розвиваючі вправи різної спрямованості з використанням музичного супроводу. Особлива увага повинна приділятися спеціальним вправам для формування правильної постави та корекції плоскостопості [1].

З учнями молодших класів доцільно проводити на уроках ігри з виконанням різноманітних вправ. Тобто ігри з бігом, зі стрибками, ігри з метанням і ловлею тощо. Щоденне проведення таких ігор дозволяє успішно

вирішувати проблеми перевантаження учнів, раціональної організації фізичного і трудового виховання, активного повсякденного відпочинку, такого необхідного для гармонійного розвитку дітей [1].

Доцільно з дітьми молодшого шкільного віку проводити свята, дні здоров'я, спортивні розваги, походи. Вони сприяють підвищенню функціональних та адаптаційних можливостей дитячого організму, мають загальнозміцнюючий вплив, виступають як потужний засіб формування всебічно розвиненої особистості.

Батьки відіграють дуже важливе значення у фізичному вихованні дітей. Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, яке виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських відносин, адже мова йде про об'єднання зусиль у вирішенні однієї мети. Разом з тим слід враховувати умови, можливості сім'ї та школи [8].

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Виходячи з концепції фізичного (соматичного) здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від можливості споживання енергії з навколишнього середовища, її акумуляції та мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Організм являє собою відкриту термодинамічну систему, стійкість якої (життєздатність) визначається її енергопотенціалом [3,4,6].

Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспорту, інших технічних засобів надають

несприятливу дію на рухову діяльність учнів. У сучасному суспільстві проявляється протиріччя між вимогами фізичної підготовленості дітей і способом життя. Природні умови і навчання в школі обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє більш значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості учнів.

Для більшості учнів займаються розумовою працею, характерні нервово-емоційні перевантаження, це є основною причиною зниження працездатності і високої захворюваності серед них. Слід підкреслити, що в сучасних умовах в профілактиці хвороб, зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності учнів першорядну роль відіграє широке використання засобів і методів фізичної підготовки.

Сформована за останні роки екологічна ситуація, призвела до збільшення захворюваності в два рази, тому однією з найважливіших проблем стає пошук засобів, що сприяють підвищенню стійкості організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Молодший шкільний вік є відповідальним періодом життя учня у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навиків, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Тому результатом фізичного виховання школярів середніх класів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини [6].

Література:

1. Абдураман А.Ш., Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції*. Варшава–Ужгород–Херсон: Посвіт, 2019. С.215-217.

2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.

3. Карабанов Є.О., Купресенко М.В., Непша О.В. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року)*/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 134-136.

4. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року)*/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 137-140.

5. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів V Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 20 вересня 2016 р. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 5. С.123-127.*

6. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року. Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. С.90-92.*

7. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-*

конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2017. С. 309-310.

8. Шуба Л.В. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта*. №8. 2014. С. 212-216.