

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дубяга С.М. доцент, к.пед.н.

МДПУ ім. Б. Хмельницького

Роль фізичної культури в шкільний період життя дитини полягає в створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це призводить до виникнення об'єктивних передумов для гармонійного розвитку особистості. Повноцінний розвиток дітей молодшого шкільного віку без активних фізкультурних занять практично недосяжний. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я зростаючого організму дитини, послаблює його захисні сили. Без рухової активності не можливий повноцінний фізичний розвиток [1,с.309-310; 4].

Важливість фізичної культури для дитини в школі полягає у формуванні різних фізичних навичок і умінь, в зміцненні здоров'я. Це допомагає всебічному розвитку людини в період дорослішання і має дуже важливе значення. Фізичний розвиток особливо важливий в молодшому шкільному віці, адже він впливає і на розумову діяльність підлітка. Неповноцінний фізичний розвиток може привести до серйозних наслідків.

Заняття фізичною культурою сприяють соціалізації особистості школяра; дають можливість розвивати і формувати такі якості як ініціативність, самостійність, впевненість, лідерські якості. Фізичні вправи сприяють формуванню сумлінного ставлення до навчання, почуття відповідальності і обов'язку, колективізму, готовності прийти на допомогу товаришам, гуманності, чесності, волі до перемоги.

Визначення методики занять і правильний розподіл фізичних навантажень залежить від вікових та індивідуальних особливостей, властивих дітям конкретного віку. Під час фізичних занять також варто враховувати особливості розвитку дитячого організму.

Під час дорослішання у дітей є періоди повільного і бурхливого розвитку. У період бурхливого зростання (6-7 років, 11-14 років) активізуються всі обмінні процеси, і саме в ці періоди необхідна активізація рухової діяльності. Встановлено, що у 50% дітей у віці 6-7 років виникає дефіцит рухової активності. Уроки фізичної культури в школі компенсують лише малу частину рухової норми [2, с.220].

У фізичному вихованні молодших школярів використовуються різні форми занять фізичними вправами: обов'язкові заняття в школі, заняття в позашкільних установах і в родині.

Шкільні форми занять фізичними вправами.

Урок фізичної культури – основна форма занять фізичними вправами в школі. Особливості: є найбільш масовою формою занять школярів; проходить під керівництвом педагога; сприяє всебічному розвитку учнів [3, с.23].

Фізкультурно-оздоровчі заходи під час навчального дня – активізують руховий режим під час навчального дня, підтримують школярів в тонусі під час розумової активності, сприятливо впливають на організм. Форми таких занять:

1. Ранкова гімнастика – впливає на підвищення працездатності, покращує самопочуття.

2. Фізкультхвилинки на уроках – знімають втому, підвищують розумову активність, проводяться при появі втоми.

3. Ігри та фізичні вправи на перервах – корисний засіб активного відпочинку, поліпшення здоров'я і повернення до навчального процесу. Для зручного проведення ігор і фізичних вправ на перервах потрібно заздалегідь підготувати місце, необхідний інвентар. Зазвичай учні молодших класів беруть участь в подібних заняттях добровільно і проявляють активний інтерес до подібного роду заходів.

4. Щоденні заняття фізичною культурою в групах продовженого вирішують наступні завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, вдосконалення фізичних навичок, виховання звички займатися регулярно і самостійно.

5. Позакласні форми організації занять: спортивні змагання в школі, туристські походи, дні здоров'я. Метою позакласних занять – є забезпечення дітям активного і здорового відпочинку. Різні позакласні заходи проводяться з урахуванням можливостей та інтересів школярів [5].

Форми проведення занять у позашкільних закладах:

- заняття конкретним видом спорту в ДЮСШ;
- заняття фізичними вправами в фізкультурно-оздоровчих центрах;
- заняття в пришкільних оздоровчих таборах;
- заняття на дитячих майданчиках, в парках культури та ін. [3].

Різні форми організації дозволяють в повній мірі задовольнити запити і інтереси молодших школярів.

Форми проведення занять фізичними вправами в сім'я: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, індивідуальні заняття, активний відпочинок, сімейні походи [2, с.219].

Фізичний розвиток в молодшому шкільному віці має дуже важливе значення, так як від своєчасного розвитку фізичних навичок і здібностей залежить не тільки фізична форма і стан здоров'я в майбутньому, а й моральний розвиток дитини.

Список літератури та використаних джерел

1. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів /О.В. Непша, В.С. Ушаков // 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.

2. Остапенно О. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа»/О. Остапенко//Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Том. 2. – 2008. – С.219-226.

3. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб./В. В. Івашковський,

О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

4. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Ю.М. Шевченко, С.М. Дубяга. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-1>.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1./Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.