

УДК 796

Бондаренко А.О.¹, Захарова О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-116 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ САМООЗДОРОВЛЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У державній системі виховання підростаючого покоління чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Основна форма використання фізичної культури і особистістю, і суспільством в сферах сімейної, дошкільної, загальної, професійної, вищої самостійної і спеціальної освіти, культурного дозвілля і в інших.

Здійснюється відповідно до властивих педагогічному процесу і специфічними закономірностями принципами і вимогами.

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш молодшого шкільного віку.

Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів, зокрема дітей молодшого шкільного віку, не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Результати наукових праць вітчизняних дослідників доводять, що значна кількість показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку знаходиться за межею середнього рівня. Цю проблему, можна вирішувати засобами фізичної культури у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, обумовлену їх анатомо-фізіологічними особливостями. Темпи зростання і розвитку окремих органів і функціональних систем дещо знижуються в порівнянні з дошкільним віком, проте залишаються достатньо високими.

Засобами фізичного виховання молодших школярів є фізичні вправи, використання гігієнічних факторів, оздоровчих сил природи.

На думку Москаленко Н.В., молодший шкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності.

Результати наукових праць фахівців України доводять, що значна кількість показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку знаходиться за межею середнього рівня. Цю проблему, на їх думку, можливо вирішувати засобами фізичної культури у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять, до яких відноситься використання засобів фізичної культури для самооздоровлення.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання в школі. За їх допомогою здійснюються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей, формування правильних навичок таких природних рухів, як хода, біг, стрибки, метання, лазіння тощо, розвиток основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості), виховання позитивних морально-вольових якостей і корисних звичок.

Найефективнішим методом навчання є показ, оскільки в цьому віці переважає механічне запам'ятовування. Показ повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багатократний. На всіх етапах навчання показ повинен

супроводжуватися словесним поясненням. Саме це буде сприяти більш ефективному впливу засобів фізичної культури для самооздоровлення під час самостійних занять фізичними вправами.

В той же час, у джерелах наукової та спеціальної літератури зазначено, що фізичне здоров'я забезпечується цілісною системою, яка передбачає втілення фізкультурно-оздоровчих занять за основною програмою, а також додаткових занять «за вибором» (на яких діти згідно з інтересами і віковими особливостями займаються різними видами спорту), фізкультурних хвилинок різної спрямованості, рухливих перерв, спортивного часу у групах продовженого дня, прогулянок на свіжому повітрі з використанням рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят, спортивних змагань, занять у спортивних секціях та самостійних занять фізичними вправами.

Отже, аналіз фахової літератури з проблеми самооздоровлення школярів в освітніх установах показав, що фізичне виховання зводиться лише до розвитку фізичних здібностей учнів і компенсації недостатньої рухової активності, тим самим не створюються передумови для формування усвідомленого ставлення учнів до свого здоров'я та ведення здорового способу життя як норми.

У зв'язку з цим обрана тема представляється нам актуальною та потребує подальшого вивчення та розробки.