

УДК 796

Бесєдіна І.І.¹, Шуба Л.В.²

¹студ. гр. УФКС-118 НУ «Запорізька політехніка»

²канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

В процесі соціокультурного відродження України розвиток національної системи фізичного виховання підрастаючого покоління набуває першочергового значення.

З огляду на критичну ситуацію зі станом здоров'я і необхідністю підвищення рухової активності дітей, усе вагомішими стають дослідження, пов'язані з організацією фізичного виховання молодших школярів для досягнення його оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Основною організаційною формою фізичного виховання є урок, який має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує дітям і молоді базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Теоретичний матеріал, вміщений у програмі, тісно пов'язаний з практичним матеріалом і спрямований на виконання двох функцій: планування викладання, навчання учнів та визначення їх навчальних досягнень.

У програмі враховано принцип ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливості психічних процесів молодших школярів; особливості діяльності учнів залежно від характеру знань, які засвоюються. Увесь процес фізичного виховання спрямований на вихованні у дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби та товарищескості, працьовитості, культури поведінки. Це завдання фізичного виховання вирішується засобами фізичних вправ (стрибки у висоту, стрибки через перешкоди, вправи з рівноваги, ігри і т.ін.).

Вольові якості неможливо виховати без одночасного виховання моральних якостей особистості, а моральне виховання без вольової діяльності, вольових зусиль.

Одним із завдань фізичного виховання школярів є виховання стійкого інтересу і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Це завдання в школі необхідно реалізовувати з усіма дітьми, а всі заняття проводити організовано, енергійно, зацікавити змістом і формою навчального матеріалу, створити умови для прояву дружніх взаємовідносин.

Виходячи з регіональних особливостей і умов навчання, на місцях допускається внесення змін і доповнень до змісту базової програми в обсязі не більше 20% від загальної кількості годин. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури необхідно проводити на фоні позитивних емоцій учнів, творчо використовуючи для цього ігровий метод, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Рационально організований процес фізичної підготовки спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розширення фонду рухових умінь і навичок, а також значно збільшують резерв функціональних систем організму дитини не тільки на сьогодні, а й для подальшого якісного життя.