УДК 796.011.3:796.42
Курта Є.О.[1], Омок Г.А.[2], Сафронюк С.І.[3]
[1, 2] доц. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ. гр. УФКСз-115м НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Є.О. Курта, Г.А. Омок, С.І. Сафронюк

У сучасних соціально-економічних та освітніх умовах фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку набуває особливого значення як важливий чинник збереження здоров'я, формування фізично розвиненої, психоемоційно стійкої та соціально адаптованої особистості.

Особливе місце в системі фізичного виховання школярів 6-10 років належить легкій атлетиці, яка займає провідні позиції у державних освітніх програмах, шкільних навчальних планах та системах оцінювання фізичної підготовленості. Впродовж навчального року учні виконують контрольні нормативи з бігу, стрибків і метань, що дозволяє об'єктивно оцінювати рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Саме ці фізичні якості визначають загальний рівень фізичної підготовленості та функціональні можливості організму дитини. Легкоатлетичні вправи є універсальними, доступними й прикладними засобами фізичного виховання, оскільки охоплюють природні форми рухів – ходьбу, біг, стрибки та метання. Вони мають комплексний вплив на всі органи й системи організму, активізують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку координації рухів, просторової орієнтації та м'язової сили. Водночас ці вправи позитивно впливають на емоційний стан дітей, формують позитивні емоції та підтримують мотивацію до рухової активності. Застосування засобів легкої атлетики в освітньому процесі дозволяє комплексно реалізовувати навчальні, оздоровчі, розвивальні та виховні завдання фізичного виховання. Навчальний аспект полягає в опануванні техніки виконання базових рухових дій, засвоєнні елементарних знань про фізичну культуру, правила безпеки, гігієну та здоровий спосіб життя. Оздоровчий і розвивальний напрями спрямовані на гармонійний розвиток організму, підвищення фізичної працездатності, формування правильної постави, профілактику порушень опорно-рухового апарату та плоскостопості. Виховний потенціал легкоатлетичних вправ полягає у формуванні дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, витримки, колективізму та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Регулярні заняття легкою атлетикою мають виражений оздоровчий ефект за умови раціонального дозування фізичних навантажень. Вони створюють передумови для гармонійного фізичного розвитку дітей різних вікових груп, сприяють зміцненню адаптаційних можливостей організму, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного стану, коли можливості

використання спортивних споруд і складного обладнання часто обмежені, а засоби легкої атлетики залишаються найбільш доступними для реалізації рухової активності.

Ефективність використання легкоатлетичних вправ значною мірою залежить від дотримання провідних дидактичних принципів фізичного виховання. Принцип систематичності та послідовності передбачає регулярність занять, поступове ускладнення рухових завдань і логічний перехід від простих до складніших рухових дій. Принцип доступності забезпечує відповідність фізичних навантажень віковим, морфологічним і функціональним можливостям дітей. Принцип індивідуалізації реалізується через урахування рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, працездатності, самопочуття та рухового досвіду школярів. Принцип наочності спрямований на формування чіткого уявлення про техніку виконання вправ, а принцип варіативності навантаження – на оптимальне чергування напруження та відпочинку з метою запобігання перевтомі.

У структурі заняття з легкої атлетики традиційно виділяють підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині використовують елементи спортивної ходьби й бігу, загальнорозвивальні вправи, короткі теоретичні відомості. Основна частина спрямована на реалізацію завдань технічної та фізичної підготовки, опанування елементів бігу, стрибків і метань, виконання вправ загальної фізичної спрямованості та рухливих ігор. У заключній частині застосовуються вправи для відновлення дихання, м'язового розслаблення та зниження рівня фізичного напруження.

Психологічна підготовка у процесі занять легкою атлетикою тісно пов'язана з формуванням морально-вольових якостей особистості. У дітей виховуються впевненість, самостійність, здатність долати труднощі, контролювати емоційний стан, дотримуватися правил і працювати в колективі.

Легка атлетика є ефективним, універсальним і доступним засобом удосконалення фізичної підготовленості дітей 6-10 років. Вона забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток школярів, сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку основних рухових якостей і життєво необхідних рухових умінь. Раціонально організовані заняття з використанням засобів легкої атлетики створюють надійне підґрунтя для подальшого фізичного вдосконалення дітей і є важливою складовою сучасної системи фізичного виховання молодших школярів.