

Карасевич Марина

Комунальний вищий навчальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОДНЕ З ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення свого здоров'я. В умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого щодо проблеми фізичного виховання школярів та зміцненню їх здоров'я.

Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив видатний український педагог, заслужений учитель України, директор Павлівської середньої школи Василь Олександрович Сухомлинський. Творча робота в середній школі на Кіровоградщині, постійний пошук оптимальних шляхів дали можливість йому узагальнити свої теоретичні положення і практичний досвід з питань організації фізичного виховання в школі.

Видатний педагог розглядав фізичне виховання та збереження здоров'я підростаючого покоління як невід'ємну складову частину всебічного гармонійного розвитку особистості [4, 125].

Заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. З цією метою на заняттях фізкультури під час виконання різноманітних фізичних вправ, змагань велика увага приділялася естетичній досконалості, виразності та граціозності рухів; вважалися неприпустимими змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ, а отже, відсутні естетичні смаки, масовість, урахування індивідуальних властивостей школярів. Саме тому видатний

педагог застерігав учителів не «перетворювати спорт із засобу фізичного виховання всіх дітей у засіб боротьби за особистий успіх, не ділити дітей на здібних і нездібних щодо занять спортом» [2, 294].

При проведенні фізичних вправ з дітьми молодшого шкільного віку (6-10 років) враховують необхідність зміни вправ, виключення однойменних рухів, обмеження використання силового навантаження, ці вправи негативно впливають на серцево-судинну систему і дихання. В середньому шкільному віці та у підлітків (11-15 років) обмежують використання вправ, котрі сприяють розвитку м'язової системи і можуть затримувати ріст кісток в довжину. В цьому віці можна починати заняття з різних видів спорту. Але до призначення фізичних вправ слід підходити обережно, оскільки з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей в цьому віці, особливо таких, як невідповідність в розвитку серця і судин, з однієї сторони, і маси серця та маси тіла – з іншої [6, 63-85].

Гігієнічні принципи фізичного виховання полягають у систематичності, поступовості збільшення навантаження, різноманітності занять фізичною культурою з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку виключають використання спеціальних вправ, які розвивають силу і витривалість. Не використовують вправи, які вимагають довгого напруження уваги і ізольовані рухи кистями рук, стопами чи головою [5, 323].

Зміни умов життя сьогодення призвели до різкого зниження рухової активності населення, що є однією з причин погіршення стану здоров'я. Особливостями негативних змін здоров'я школярів є стрімкий ріст числа хронічних захворювань, погіршення показників фізичного розвитку, ріст захворювань нервової системи, психічних розладів, хвороби органів травлення, ендокринної та серцево-судинної системи. Значний вклад в погіршення здоров'я школярів вносить невідповідність існуючим гігієнічним вимогам умов навчання, інтенсифікація процесу навчання, велике навантаження в урочний та позаурочний час, зміна режиму роботи, недостатня рухова активність школярів,

надмірне захоплення Інтернетом, віртуальними іграми, телебаченням та в малій кількості перебування на свіжому повітрі [3, 53].

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість [1, 15].

Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Боднар, І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 19 с.
2. Винничук, О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль.: АСТОН, 2001. 404 с.

3. Короткова, М. О. Проблеми та перспективи зміцнення здоров'я школярів на муніципальному рівні / М. О. Короткова, В. І. Чирков, Г. М. Насибуллін // Гігієна і санітарія. 2007. № 2. С. 53–55.
4. Сухомлинський, В. О. Павлиська середня школа / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: у 5 т. К.: Рад. шк., 1976. Т. 4. 390 с.
5. Теорія і методика фізичної культури: Підручник / Під. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М.: Радянський спорт, 2003. 464 с.
6. Хрипкова, А. Г. Вікова фізіологія і шкільна гігієна / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер М.: Просвещение, 1990. 319 с.

Репозитарій УДНУ