

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Місюра Л. Ю.**

студентка IV курсу

факультету фізичного виховання

**Карасевич С. А.,**

к.п.н. ст. викладач кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

*У статті розглянуто питання фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів молодшої школи. Фізичне виховання дітей дошкільного віку; фізичне виховання дітей молодшої школи. Сучасні методи та інноваційні підходи розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу учнів молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, діти дошкільного віку, засоби, молодший шкільний вік.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Фізичній культурі в школі притаманні такі характерні особливості:

- 1) це єдиний шкільний предмет, який цілеспрямовано розвиває рухову діяльність, фізичні якості учнів, удосконалює будову тіла та здоров'я школярів;
- 2) допомагає дітям на позитивних прикладах розвинути інтерес до рухової діяльності, який з часом служитиме основою для збереження здоров'я і формування здорового способу життя;
- 3) допомагає дітям усвідомити цінність тіла людини взагалі і свого власного зокрема;

- 4) розвиває розуміння ролі рухової діяльності у пропаганді здорового способу життя;
- 5) сприяє зростанню впевненості у собі та самооцінки дітей;
- 6) сприяє соціальному дітей у процесі змагальної діяльності виховуючи у них готовність до перемог і поразок, вчить взаємодії та співпраці;
- 7) забезпечує необхідний рівень майстерності та знань для майбутньої роботи у галузі спорту, організації рухової активності, релаксації, дозвілля [4].

Діти дошкільного віку – досить складна вікова категорія суспільства. Перші сім років життя дитини характеризуються інтенсивним розвитком усіх органів і систем. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, включаючи основи нервових процесів та інших розумових процесів (сила, врівноваженість і рухливість, психіка). Фактично, вказані особливості людського організму, що не залежать від людини мають об'єктивний характер та закладають своєрідну основу для подальшого фізичного і психічного розвитку, а визначальним фактором з перших місяців життя є навколишнє середовище й виховання дитини. Тому, дуже важливо створити такі умови і так організувати виховання, щоб було забезпечено бадьорий, позитивно емоційний стан дитини, повноцінний фізичний і розвиток.

Сформувати вміння й навички здорового способу життя особистості можна шляхом цілеспрямованого виховного впливу. Здоровий спосіб життя та його поведінковий компонент забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, сприяє високому рівневі соціальної активності. З метою вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури як до навчального предмету було проведено опитування учнів 2-4-х класів, визначаючи їхнє ціннісне ставлення з цієї навчальної дисципліни [3].

Діти молодшого шкільного віку мали переважно погану й задовільну працездатність як серед хлопчиків, так і серед дівчаток (від 67 % до 87 % у різні вікові періоди); значно менше хлопчиків і дівчаток показали середній рівень працездатності (від 10 % до 29 % у різні вікові періоди); а серед 7-річних

хлопчиків і 8-річних дівчаток не було дітей з гарною й високою фізичною працездатністю.

Результати опитування школярів, які не займаються спортом, показали, що фізична культура увійшла в першу трійку улюблених навчальних предметів: серед учнів 2-го класу – 58,6 %, 3-го – 31,7 %, 4-го – 56,5 % опитаних хлопців і відповідно – 32,3, 26,2 і 29,8 % опитаних дівчат. Позитивне ставлення до фізичної культури як до навчального предмету зустрічається частіше серед школярів, які займаються спортом [1, с.8-9].

Проводячи аналіз ряду категорій, особливостей, ознак об'єкта фізичного виховання – дитину дошкільного віку, пропонують комплексну методику її фізичного виховання, що матиме позитивний вплив на розвиток її організму:

- закладення дитині позитивного ставлення до фізичних вправ, ігор і процедур, що гартують, зміцнюють організм, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- інтегративний характер побудови занять з дітьми дошкільного віку;
- мотивація до занять фізичними вправами, адже вражаю, що саме мотивація в такому віці особи займає надзвичайно важливе значення і є спрямовуючим фактором розвитку дитини;
- надання початкових навичок, вивчення рухів загально розвиваючого характеру, основ ритміки, правильної постави, вміння орієнтуватися в просторі (ігри, танці і свята), культура поведінки, самостійність;
- вибір коректного рівня фізичної фізичних навантажень, відповідного нормативам.
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання різноманітних форм, засобів і методів занять фізичними вправами з дошкільниками;
- використання вправ з урахуванням пори року;
- включення в практику фізичного виховання дітей вправи, що сприяють зміцненню всіх груп м'язів, що забезпечують формування правильної

постави, склепінь стоп (профілактика плоскостопості), дрібної моторики, а також великих груп м'язів (виконання вправ з великою амплітудою), що сприяють ефективній роботі внутрішніх органів;

Особливе місце в роботі початкової школи посідає виховання, яке закладає дитині основні цінності, зокрема, любов до рідної домівки, рідної школи, міста, рідної мови та гордості за свій рідний край, свою державу. Проте важливою початкова школа є й в аспекті забезпечення належного механізму фізичного виховання дитини.

Так, завдання фізичного виховання молодших школярів такі:

- 1) виховувати позитивні морально-вольові якості
- 2) зміцнювати здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку;
- 3) формувати рухові вміння та навички;
- 4) розвивати рухові (фізичні) якості;
- 5) формувати інтерес до фізкультури і потреба займатися їй;
- 6) озброювати учнів знаннями з фізичної культури, гігієни, про правила загартовування.

Важливо зазначити, що фактично фізичне виховання учнів молодшої школи має більш досконалий та формально визначений регламентований порядок. Це пов'язано із тим, що держава офіційно бере на себе зобов'язання з одного боку та відповідальність з іншого щодо належного забезпечення програми фізичного виховання учнів, вироблюючи для навчальну програму [3, с.15].

Спираючись на наукові досягнення анатомії, антропології, запропоновано класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, яка складалась із чотирьох розділів: - до першої групи віднесені прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками ...), та складні, як наприклад ходьба, біг, метання;

- до другої групи віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчаться долати труднощі, що

постійно зростають, та нові більш складні перепони (вправи з палками, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазіння тощо);

- у третій групі представлені рухові дії, що пов'язані з орієнтацією у просторі або часі, застосовуються у старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо;

- четверта група це різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, котрі застосовуються у всіх класах [2, с.22].

Дитячий фітнес – це фізичні заняття, які сприяють самому найкращому розвитку дітей, а також можуть стати для них приємним і веселим проведенням часу. Робота з дитячого фітнесу помітно відрізняється великим різноманіттям форм, які вимагають від учнів прояву організованості, самодіяльності, ініціативи, що сприяє вихованню організаційних навичок, активності, винахідливості.

На сучасному етапі виявлено найпопулярніші напрями занять дитячим фітнесом: ігровий, танцювальний та фітнес, що має профілактичну спрямованість. Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 60 хвилин. Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів. І на завершальному етапі можна влаштувати танці, для хлопців більш старшого віку це не тільки тренування всіх м'язів, а й непоганий розвиток логічного мислення.

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів; дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності.

Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником

збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись. Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту [5].

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Важливим в процесі фізичного виховання вказаних категорій є беззаперечно психологічний фактор, який для дітей дошкільного віку виступає як основний, той, що визначає спрямованість такого виховання та робить підґрунтя для нього. Дошкільний навчальний заклад та молодша школа повинна виконувати різноманітні функції: значну увагу приділяти вихованню рухової культури, розвитку особистісних і психофізичних якостей, прилученню дитини до здорового способу життя.

#### Література:

1. Білецька, В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автор... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – К., 2008. 20 с.
2. Брижков, Г. В. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Нав. посібник. 2-е вид., випр. – Х.: «ОВС», 2008. 406 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання: Підручник: в 2. т. К.: Олімп. літ., 2008. Т. 1. 391 с.
4. [http://dspu.edu.ua/youngsc/AQGS/2012\\_3/pedagogy/195-203.pdf](http://dspu.edu.ua/youngsc/AQGS/2012_3/pedagogy/195-203.pdf)

5. [https://ru.osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/45997/](https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/45997/)

Репозитарій УДШУ