

Корінчак Любов
кандидат біологічних наук, доцент
кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ У ДІТЕЙ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Анотація

Дана стаття присвячена вивченню питання формуванню свідомого ставлення дітей до занять фізкультурою та спортом та виховання в них навиків здорового способу життя

Ключові слова: діти, здоров'я, спорт, здоровий спосіб життя

Здоров'я учнів залежить не тільки від медицини і його охорони, а також від впливу складного комплексу природних і соціально-економічних умов життя. Соціальна обумовленість здоров'я знаходить все більшу підтримку однодумців як серед вчених педагогів, психологів, соціологів, так і серед лікарів-практиків. Соціальні умови обумовлюються суспільним ладом, соціально-економічною і політичною структурою суспільства. На сьогоднішній день в Україні надзвичайно загострились протиріччя між людиною і суспільством, важкий стан економіки, зниження матеріального достатку, безробіття викликає розпач, стан загальної депресії, що в першу чергу позначається на показниках здоров'я усіх верств населення.

Матеріальний стан сім'ї, її психологічний клімат, особливості внутрішньо сімейних відносин, склад сім'ї, харчування, впливає на стан здоров'я дітей, і тому так важливо протиставити цим чинникам фізичну активність дітей, можливість до збереження здоров'я, навчити навичкам здорового способу життя в соціальному контексті. Необхідно, саме навчити берегти здоров'я здорових важливіше, економічно вигідніше, ніж лікувати хворих.

Питаннями формування потреби фізичного удосконалення у дітей шкільного віку та навичок здорового способу життя займалися такі вітчизняні вчені як: Віленський М.Я., Внукова А.П., Каплан І.М., Щербина В.А та

інші. Цікавою з цього приводу є думка М.Я Віленського, який вивчав питання формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреби фізичного вдосконалення, і вважає цей напрям принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання, він також вбачає мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного вдосконалення, тобто такого стану, який спонукає людину в наслідок регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку, збагатитися навичками здорового способу життя. Основою реалізації школярами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Тоді ж як Каплан І.М. розглядає формування у школярів потреби фізичного самовдосконалення як педагогічний процес в загальноосвітніх школах, та дає визначення педагогічних умов, які забезпечують формування потреби фізичного самовдосконалення, виділяє рівні її сформованості у школярів та їх соціальні типи [4, с.111-116; 8, 9].

Відомо також, що під впливом раціональних занять фізичними вправами та спортом покращуються адаптаційні можливості організму, складові киснево - транспортних систем, імунітету, гормонального балансу, вегетативної кардіорегуляції (Агаджанян Н.А., Меєрсон Ф.З., Амосов М.М., Белова Л.А., та інші). Разом з тим, вплив фізичних навантажень на фізичну працездатність, взаємозв'язки їх параметрів у різних фазах вивчено недостатньо. Знання цих питань дозволить науково обґрунтувати рекомендації щодо застосування фізичних вправ для корекції функціонального стану серцево-судинної системи організму, рівня фізичної працездатності підростаючого покоління учнів [1; 2].

Фізичне виховання є дуже важливим і відповідальним завданням. Як стверджує народна мудрість, що добрий настрій дитини і її жвавість – показники доброго здоров'я «Жвавий як рибка в річці», «Діти хоч голенькі, але жвавенькі».

Фізичне виховання дитини починається з перших днів її життя і спрямоване на застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів: сонця, повітря та води. Воно сприяє не тільки зміцненню здоров'я,

загартуванню, кращому фізичному і нервово-психічному розвитку, але й забезпечує загальний розвиток дітей. Обмеження рухової активності дітей (гіподинамія) приводить до значного відставання у психічному та фізичному їх розвитку. Звичка та потреба до щоденних занять фізичними вправами формується у дитячі роки і зберігається протягом усього життя дитини. Дотримання режиму дня, раціонального харчування, сприятливі гігієнічні умови оточуючого середовища, систематичне загартовування – це той комплекс процедур, що складає основу правильного фізичного виховання, що сприяє росту і розвитку дитячого організму. Якщо фізичне виховання дитини проводиться за режимом, то відповідає її віку, якщо вона спить, їсть, грається, гуляє у точно визначені години – вона росте здоровою, життєрадісною, із стійкою волею і звичаями.

Фізичні вправи і прогулянки сприяють правильному травленню, зміцнюють системи організму, здоров'я і загартовують організм, збільшують стійкість його до шкідливих чинників оточуючого середовища, підвищують опірність організму до різних інфекцій і, в першу чергу, до захворювань верхніх дихальних шляхів. Загартовуючи дитину, слід керуватись такими методичними вказівками, як систематичність і регулярність у проведенні загартовуючих заходів, поступовість при підсилюванні застосованого подразнення, дозування процедур. Загартовуючи дітей потрібно бути дуже обережними, обов'язково враховувати при цьому вікові та індивідуальні особливості організму. Раціональне і своєчасне проведення загартовуючих процесів дає можливість легко закріпити в дітей позитивне ставлення до них, розвинути певні вміння і культурно-гігієнічні навички [2, с.92-98; 3, 5].

Особливо дуже важливо навчити учнів регулярно виконувати ранкову гімнастику. Це поживляє кровообіг, особливо в м'язовій тканині, активізує роботу серця, функцію дихання, що в свою чергу сприяє насиченню крові киснем, кращому виведенню продуктів обміну з організму. Її можна проводити у формі гри, що має імітаційно-ігровий характер. Повітряні ванни доцільно поєднувати з гімнастичними заняттями, рухливими іграми тощо. Щоденне виконання ранкової гімнастики дисциплінує дитину, виховує в неї волю

якості. Діти, що звикли до щоденної ранкової гімнастики, стають урівноваженими, мають хороший апетит та сон. Тривалість гімнастики для дітей раннього віку 4-5 хв., яка повинна проводитись за певною схемою. Спочатку даються вправи для рук з одночасним випрямленням всього тіла, потягування, потім вправи для тулуба, для ніг і всього тіла. Після вправ – самостійна ходьба, після чого – обтирання водою, вмивання [4; 5, с.119-123].

Важливим фактором, який обумовлює активність дітей до виконання фізичних вправ є зацікавленість їх у заняттях, які їм пропонують. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяє розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають як зайчики, йдуть по місточку через річку, ходять як бурі ведмеді та інше.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій на етапі удосконалення основних рухів. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей, необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.

Зацікавленість значно підвищує ефективність навчання, вона також служить мотивом, який збуджує дитину до рухових дій, викликає бажання виконати вправу правильно, досягти певного результату. Враховуючи це, потрібно широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру, схвалювати рухової дії.

Досить великий інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку – катання на санчатах, лижах, ковзанах, а влітку – плавання, катання на велосипеді, ігри. Стимулювати рухову діяльність дітей та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять фізкультурою та спортом, і в перспективі допомогти їм вибрати спортивну спеціальність [7, с.10-26].

Але більшість батьків недооцінюють роль фізичної тренуваності, не займаються фізичною культурою з дітьми, посилаються на зайнятість і

відсутність умов, забуваючи, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тільки в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням фізичне навантаження буде сприяти формуванню всебічно розвиненої людини. У молодшому шкільному віці діти самостійно можуть виконувати фізичне навантаження без нагляду дорослих відповідно до вікових та фізичних можливостей, розвиваючи при цьому особистісне самовдосконалення.

Як свідчать результати аналізу передової практики шкіл та численних наукових досліджень, що процес формування в учнів потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямів, а саме:

- залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою;
- виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння школярів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою;
- формування відповідних умінь і навичок.

Велике значення при формуванні інтересу дітей до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії навчального закладу і сім'ї. Єдиним джерелом знань у цій ділянці є приклад батьків і санітарно-фізична освіта. Першими і найкращими педагогами виховання дітей батьками має бути знання ними особистісних якостей дитини: фізичне і психічне здоров'я, стійкість НС, реакція на різні види подразнень, витривалість, інтереси і можливості. В нових економічних умовах важливо поєднувати елементи педагогіки, яка найкращим чином забезпечує можливість використання народних традицій, звичаїв і обрядів у підготовці батьків до здійсненню ними виховної функції, підвищення педагогічної культури в сім'ї. Сучасна сім'я має стати головною ланкою у вихованні дитини, забезпеченні домашніх умов, матеріальних та педагогічних, для її фізичного, морального і духовного розвитку. Значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

Основою для формування переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Проте тільки фізичних вправ недостатньо для виховання у дітей справжньої фізичної культури з широким розумінням її суті і закономірностей, тому, саме на основі набутих дітьми знань досягається усвідомлення опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичні вправи супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

Отже, основними показниками сформованості у школярів потреби фізичного вдосконалення, а відтак і навиків здорового способу життя є:

- рівень знань з фізичної культури; усвідомленість у виконанні фізичних вправ;
- активність на заняттях з фізичного виховання; регулярність виконання фізичного навантаження.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню фізіологічного розвитку для подальших спортивних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье. – М., – 1989. – 280с.
2. Амосов И.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт. – 1987. – 64 с. – С.21-27.
3. Апанасенко Г.А. Физическое развитие у детей и подростков. – К.: Здоровье. – 1985. – 120с. – С.92-98.
4. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с. – С.54-57.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт. – 1989. – 213с. – С.111-116.

6. Гогунів Е.Н., Март'янов Б.И. Психологія фізического воститання и спорта. – М., – 2000. – 200с. – С.119-123.
7. Лазарев И.В., Кузнєцов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие. – М., 1999. – 350с. – С.301-305.
8. Линець М.М., Андриєнко Г.М.. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 190с. – С.10-26.
9. Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод, посібн. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дікова-Фаворська та ін. – К.: Український ін-т соц. дослідж., – 2005. – 116 с.