

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація:

Дана стаття присвячена вивченню питання формування свідомого ставлення учнів до занять з фізичної культури, та впливу впливу фізичних вправ на організм дітей.

Останнім часом одним із найважливіших завдань фізичного виховання у школах в сучасних умовах – є підвищення ефективності оздоровчих та виховних функцій, і ця необхідність акцентується як у цілому ряді державних нормативно-правових документів, так і уряді праць науковців, які досліджують проблеми фізичного виховання.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності. Як свідчать останні статистичні дані, 90% випускників – нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я, 51,8% першокласників мають хронічну патологію, 70% 6-ічних дітей мають порушення у дозріванні та функціонуванні вищої нервової діяльності [1, 2].

Видатними вченими, педагогами, фізіологами, медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Варшавським, Е. Булич, Н. Денисенко, А. Маркоросян, І. Муравовим та іншими) було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини. Проте, очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання, а фізкультурна активність не є для них основним компонентом життя. Тому саме, регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, здатних впливати на індивідуальний стан особистості. Можна стверджувати, що за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні навантаження, різноманітні форми адаптації та оздоровлення – значущі та дуже ефективні, тому що будь-яка із цінностей фізичної культури в тому чи іншому ступені «працює» на здоров'я [7, 9 с.40-44].

У педагогічній теорії питання виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять з фізичної культури знаходять висвітлення в дослідженнях Ігнатенко С.О., Коберника О.М., Столітенка Є.В., Сінгаєвського С.М., Шияна Б.М. [5, 6, 8, 10].

Зокрема Є. Столітенко розглядає інтерес до фізичної культури суттєвим мотиваційним компонентом позитивного ставлення учнів-підлітків до фізичної культури. Керуючись такими показниками позитивного ставлення учнів до фізичної культури як "великий інтерес", "помірний", "слабкий", "майже без інтересу", "зовсім без інтересу", та провівши відповідні дослідження, він дійшов висновку, що в переважній більшості учнів 5-7 класів усвідомлене, активне, стійке позитивне ставлення учнів до фізичної культури не виховане.

А щоб воно воно було сформоване, Б. Шиян пропонує вчителям фізичної культури надавати важливого значення вихованню в учнів стійкого інтересу до мети і завдань фізичної культури. При цьому він особливо підкреслює важливу роль самої особи вчителя в цьому процесі. "Ні в чому так сильно не проявляється майстерність учителя, як у його здібності виховувати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу, адже інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи учня, що охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання в учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив у учнів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і втомлювальним, а результати – малоефективними" [10, 113-114].

Ефективними засобами виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою, прийомами та методами виховання в учнів інтересу до навчальних занять із фізичної культури Б. Шиян вважає змагання та ігри, сюжетні уроки, елементи туризму, створення пошукових ситуацій, відповідність навчальних

завдань потребам учнів, застосування сукупності фактів та аргументів, що переконують у значимості для учнів фізичних вправ, що вивчаються та інші.

Питання виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури як навчального предмета й уроку аналізує С.О. Ігнатенко. Нею досліджувалися ефективність педагогічних умов та засобів виховання у старших підлітків інтересу до фізичної культури і спорту в процесі навчання: застосування міжпредметних зв'язків біології людини і фізичної культури, усвідомлення учнями впливу фізичних вправ на розвиток організму та зміцнення здоров'я людини, дотримання рухового режиму. Важливе значення надавалось проведенню учнями самостійних занять фізичними вправами, створенню ситуацій успіху тощо [3, 5].

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані дітей. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Багато лікарів вважають, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняттям збудження та пом'якшення м'язів, вони допомагають зміцнювати здоров'я та продовжувати життя.

Дослідженнями ряду авторів доведено, що під впливом фізичних вправ та рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Завдяки посиленню обміну речовин, кров'ю доставляється більше «будівельного матеріалу» і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. В результаті занять фізичними вправами та іграми значно збільшується об'єм м'язів, також пропорційно збільшуються і розвиваються усі внутрішні органи [4, 7].

Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система проростає жиром, стає в'ялою, дряблою, нездібною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів, киснем, а регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і сердечний м'яз. Серцевий м'яз тренованої людини з кожним ударом посилає в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом.

Кров омиває тканини усього тіла і добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями, треноване серце довше відпочиває, і таким чином, воно працює економніше, менше втомлюється, стає витривалим. Чим краще треноване серце, тим відносно рідший пульс. Треноване серце добре справляється з тривалою важкою роботою, і, навпаки, серце людини, що веде малорухливий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. М'язи не отримують необхідної кількості кисню і швидко стомлюються. Якщо людина, з дитячих років, веде малорухливий спосіб життя, послабляє свою серцево-судинну систему, то вона в майбутньому буде важко переносити різні фізичні навантаження.

Заняття фізичними вправами також позитивно впливає і на дихальну систему, особливо на легені. Адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень і відразу ж видихається. Верхівки легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих хвороб.

Крім того, у дитини під впливом фізичних вправ та рухливих ігор змінюється об'єм грудної клітки. Грудна клітка стає ширшою, зміцнюються дихальні м'язи, це веде до збільшення життєвої ємності легень, покращується також склад крові. Завдяки щедрому надходженню кисню і поживних речовин в організм, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток анемії [3, 4 с.58].

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травний апарат. З шлунку і кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в процесі дихання, сприяючи глибшому вдиху та видиху, і, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Фізичні вправи та рухливі ігри добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, то вони краще розвиваються і енергійніше працюють.

Коли придивитися до рухів дитини, яка тільки що починає ходити, то можна побачити, що вони безпорадні і незграбні, і скільки вона робить зайвих змахів руками, її кроки не однакові за величиною. Коли поглянемо на підлітка, який вперше став на ліжжі: знову та ж незграбність, падіння, судорожні повороти і нахили тулуба в спробах зберегти рівновагу. Нервові рухові центри ще не навчилися справлятися зі своїм завданням і посилають команди не тим м'язам, які доцільно в даний момент включити в роботу, примушують їх скорочуватися з надмірною силою, тоді як потрібні м'язи до роботи не залучаються. В результаті руху виходять неточними і незграбними, усе тіло напружується, дитина марно витрачає багато сил і енергії. Але поступово, шляхом вправ, нервова система набуває навичок точного керування рухами, і команди поступають саме тим м'язам, які найвправніше роблять цей рух, а усі інші м'язи залишаються розслабленими. Завдяки цьому рухи дитини стають вільними, граціозними і економічними.

Шляхом фізичних вправ розвивається також швидкість реакції. Це здатність нервової системи в найкоротший термін передати імпульси м'язам і тим самим змусити їх блискавично скоротитися, і ця якість має в сучасній праці важливе значення. Якщо швидкість реакції достатня, то робота йде без напруги, а якщо реакція недостатньо швидка, то нервова система, квапливо посилаючи накази м'язам, перенапружується, в результаті чого настає нервове стомлення.

Заняття фізичними вправами та рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто уміння робити ряд рухів в однакові проміжки часу, а систематичні заняття рухливими іграми, ходьба на лижах, регулярні прогулянки розвивають витривалість, таку необхідну в процесі трудової діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності. Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності.

Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні.

Для підростаючого покоління посильна робота, заняття фізичними вправами та іграми повинні стати насущною необхідністю. Нині різко зросла громадська цінність фізичної культури і спорту, і по відношенню до них значною мірою визначається загальний рівень культури сучасної людини, що прагне до активного, творчого життя.

Однією з необхідних умов покращення фізичного розвитку дітей є раціональне фізичне виховання, що являє собою комплекс умов, в яких живе дитина. Багаточисельними спостереженнями доведено те, що у дітей, які займаються спортом, розвиток опорно-рухового апарату вищий, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою.

У дітей, що відвідують спортивні секції, краще розвинена мускулатура, менше зустрічаються деформації хребта, грудної клітки, тазу, а також кінцівок, вони менше хворіють і мають кращу успішність. Хоча занадто велике фізичне навантаження, може також негативно вплинути на розвиток скелета, м'язової системи: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення. Але помірні й доступні вправи стимулюють формування і зміцнення всього організму.

Отже, однією з причин недоліків у вихованні у школярів фізкультурно-спортивних інтересів – є недостатня цілеспрямованість у контексті означеної проблеми позакласної діяльності школи, та недосконала методика виховання інтересу. Підвищення ролі словесних форм і методів виховання із забезпеченням їх емоційного впливу на учнів підвищує рівень вихованості фізкультурно-спортивних інтересів підлітків. А систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ, позитивно впливає на послаблений організм дитини, оскільки вони спричиняють зміну реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аскаріна. Н. М. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1977.
2. Віленська Т.Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: Навчальний посібник / Т.Є. Віленська. – Ростов н / Д: Фенікс, 2006 р. – 160 с.
3. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоровье, 2012. – 152с.
4. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку. – К.: Вища шк., 1980.
5. Ігнатенко С.О. Виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури і спорту / Ігнатенко С.О. // Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса 17-19 вересня 2008 року / [під ред. А.І. Босенка]. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2008. – 535 с.
6. Коберника О. Стимулювання фізично-оздоровчої активності сільських школярів / О. Коберника // Рідна школа. – 2001. – № 3. – С. 43-46.
7. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: навч. - метод. посіб. / Мудрик С. Б. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 153 с.

8. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів / Столітенко Є. // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С.40-44.
9. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С.40-44.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272