

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї: автореф. канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2011. 20 с.
2. Півень О. Б., Дорофєєва Т. І. Залежність спортивного результату від фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості важкоатлетів на етапі попередньоїбазової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №4 (60) С. 86–90.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук:13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ковалюк Х. Ю.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

Рівень розвитку рухових якостей учнів початкових класів на сьогоднішній день знаходиться на невисокому рівні та не відповідає сучасним вимогам, які ставляться до фізичного виховання в початковій школі. Тому проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує вдосконалення в майбутньому. Вчителям необхідно правильно вирішувати завдання розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках, використовуючи різні методичні прийоми і засоби [4; 5; 6].

Розвиток фізичних якостей є одним із важливих завдань фізичного виховання початкової школи, яке необхідно комплексно вирішувати, розчинаючи з раннього віку. Виконуючи рухові дії в молодших школярів завжди проявляється не одна, а комплекс фізичних якостей. Тому дуже важко визначити, яка якість є провідною при виконанні конкретної рухової дії.

Всебічна фізична підготовка учнів початкових класів повинна включати оптимальний рівень і гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності. Педагоги повинні пам'ятати, що нереалізовані в дитячому віці рухові здібності організму учнів надалі дуже важко змінити. У молодшому шкільному віці слід приділяти значну увагу розвитку рухових якостей у дітей.

Фізичні якості можна розвивати за допомогою загально розвиваючих, підготовчих, і спеціальних вправ. На уроках фізичної культури учні початкових класів опановують різні види фізичних вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей. У початковій школі одним з основних шляхів всебічного виховання фізичних якостей є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, які здійснюють вплив на виховання всіх фізичних якостей та допомагають школярам оволодівати різними руховими навичками.

Аналіз наукових джерел і наші власні дослідження переконливо засвідчують, що збільшуючи час занять, педагоги мають можливість в умовах школи значно підвищити приріст всіх фізичних якостей в учнів. Розвиток рухових якостей у молодших школярів проходить успішно, якщо у них буде інтерес до виконання різних вправ, тому слід часто урізноманітнювати засоби, методи і форми такої роботи. Основою загальної фізичної підготовки є рівень розвитку всіх фізичних якостей в комплексі.

Ефективність навчання рухових дій учнів початкових класів залежить від методики проведення уроків, від того, як під час навчання задіяна їхня пізнавальна діяльність, як включається в цей процес мова та мислення, чи свідомо вони засвоюють рухові дії. Важливе значення має правильне оволодіння технікою виконання вправ. Для позитивного впливу вправ на організм необхідно правильно їх виконувати, а раціональна техніка виконання вправ допоможе сформувати правильні навички життєво важливих рухів, розвине в школярів уміння правильно розподіляти зусилля, ефективно здійснювати різні рухи та сформує готовність швидко засвоювати нові рухові дії [3, с. 104]. Педагоги, розвиваючи в учнів життєво важливі вміння та навички, повинні приділяти значну увагу формуванню у них вміння швидко та точно виконувати дрібні рухи пальцями рук, точно взаємодіяти обома руками, вчасно перебудовувати рухи відповідно до умов. Тому важливим завданням початкового навчання є розвиток у дітей молодшого шкільного віку рухів руки. На їх розвиток здійснюють вплив різні види діяльності (заняття фізичною культурою, письмо, малювання, ручна праця, самообслуговування). Заняття фізкультурою мають особливе значення для розвитку рухів руки (їх довільна регуляція). Саме на заняттях розвиваються в школярів точні та узгоджені між собою рухи рук з допомогою вправ з предметами (з великими і малими м'ячами, зі скакалкою, прапорцями тощо), розвиваються диференційовані рухи пальців рук із допомогою спеціальних вправ.

На заняттях фізкультурою важливо розвивати в учнів рухові (фізичні) якості – гнучкість, швидкість, силу, спритність і витривалість. Це пов'язано з формуванням рухових навичок і зумовлене обсягом та характером рухової активності дитини. Тому від рівня розвитку рухових якостей дітей залежать результати виконання природних рухів – біг, стрибки, метання, плавання тощо.

Педагоги повинні правильно окреслити зміст і методи фізичного виховання, які розвивали б школярів рухові якості відповідно до їх вікових особливостей та сприяли формуванню інтересу і звички до занять фізкультурою [1]. Батьки також повинні прищеплювати своїм дітям інтерес до занять фізкультурою, залучати до занять фізкультурою, створюючи для цього відповідні умови [3].

У програмах із фізичної культури для учнів молодших класів приділяється значна увага розвитку рухових якостей школярів. У кожній змістовій лінії, присвяченій формуванню та вдосконаленню рухових умінь і навичок, передбачений матеріал для розвитку рухових якостей. Вчителі фізичної культури повинні орієнтуватися на даний матеріал і враховувати умови школи, на кожному уроці виділяти необхідну кількість часу (6–12 хв.) на розвиток рухових якостей учнів [2, с. 109].

Педагогу, розвиваючи рухові якості учнів слід враховувати особливості їхнього індивідуального та вікового розвитку. Якщо вчитель здійснює цілеспрямований розвиток рухових якостей в період прискореного вікового розвитку, то педагогічний вплив значно підвищується, ніж у період сповільненого зростання. У ті періоди, коли відбувається найінтенсивніше зростання дітей, необхідно цілеспрямовано розвивати рухові якості.

Розвиваються фізичні якості в процесі навчання молодших школярів рухових дій, поєднуючи формування рухових навичок. Важливо планувати спеціальні завдання з розвитку фізичних якостей учнів для окремого уроку та для серії уроків. Педагог, систематично вивчаючи їхню фізичну підготовленість, визначає над розвитком яких фізичних якостей школярів слід попрацювати, ставить певні завдання та підбирає фізичні вправи, які вони виконуватимуть під час уроку.

Завдання, які спрямовані на розвиток фізичних якостей змінюються менш динамічно, як навчальні завдання. Одне й те ж саме завдання може бути розраховане на цілу серію (систему) уроків. Зокрема, їх можна так зазначати у плані уроку: «Сприяти розвитку швидкості, спритності, гнучкості під час виконання певних фізичних вправ і проведення рухливих ігор» [2, с. 112].

У плані-конспекті уроку вправи для розвитку рухових якостей можна подати у вигляді як окремих вправ, так і комплексів. Щоб постійно підтримувати інтерес учнів до виконання комплексу необхідно періодично змінювати одні вправи комплексу іншими, а в плані-конспекті уроку слід зазначати дозування вправ та записувати до них всі організаційно-методичні вказівки.

Описувати комплекс або окремі вправ для розвитку рухових якостей, можна і в плані-конспекті уроку, і на окремих картках, які додають до плану-конспекту. Важливо зазначити, що особливості розвитку фізичних якостей учнів початкових класів зумовлені їхніми анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями.

Отже, взаємозв'язок показників рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я молодших школярів дає можливість педагогам цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бала Т. М. Дослідження рівня рухових здібностей дітей 5 – 6-ти років Науковий часопис, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11. С. 13–17.
2. Козленко Н. П., Мацулевич В.С.П. Фізичне виховання учнів перших класів. Київ. 1988. 310 с.
3. Присяжнюк С. І. Вплив занять фізичними вправами на функціональну діяльність організму учнів молодших класів. *Світоч.* № 1. Київ, 1993. С. 20–27.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.
5. Степаненкова О. Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дитини: навч. посібник для вузів. Москва: «Академія», 2006. 2-е: вид. 368 с.
6. Чаленко І. А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі. Ростов н / Д., 2003. 255 с.