

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Замрозович-Шадріна С. Р.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри початкової освіти
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника*

Важливе значення для зміцнення здоров'я дітей, їхнього гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності та функціональних можливостей має правильно організоване фізичне виховання. На жаль, сучасний стан фізичної культури й спорту в школі, середніх та вищих навчальних закладах не відповідає висунутим вимогам до змісту та методики занять фізичними вправами з дітьми різного шкільного віку і не формує з дитинства стійкий інтерес до занять фізичними вправами [4].

Питання теорії та методики фізичного виховання учнів вивчали такі вчені, як Ю. Васьків, Л. Волков, О. Леонов, Є. Приступа, Ф. Турчак, Б. Шиян та ін. Особливого значення питанням фізичного виховання учнів початкових класів надають вчителі фізичної культури та вчені, бо їхній рівень розвитку не відповідає нормам і є нижчим, ніж середній [2]. Тому важливо знайти шляхи подолання цієї проблеми. Дослідження сучасних вчених підтверджують актуальність проблеми розвитку психомоторики молодших школярів на заняттях фізичною культурою (Л. Роговик, Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, А. І. Шинкарук та ін.)

На сьогоднішній день спостерігається низька зацікавленість і байдужість учнів до занять із фізичної культури. Особливу увагу педагоги, батьки та медики повинні звертати на фізичне виховання дітей, нові підходи до його організації в школі та вдома, які б сприяли гуманізації освіти, забезпечували б сприятливі умови для духовного розвитку особистості, реалізацію її психофізичних, психомоторних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я [1].

Велике значення для фізичного розвитку має мотивація молодших школярів до занять фізичною культурою, позитивний мікроклімат серед учнів у класі та вчителем, а також матеріальне забезпечення на уроці необхідним інвентарем. Не тільки вчителі з фізичної культури, але й батьки повинні приділяти увагу фізичному розвитку своїх дітей. Співпраця педагогів і батьків зможе покращити рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що сприятиме формуванню всебічно та гармонійно розвинених особистостей.

Однією з причин низького рівня мотивації до занять є монотонне та нецікаве для учнів проведення занять із фізичної культури. Проведення уроків із фізичної культури під музику збільшує амплітуду та пластичність рухів, підвищує виразність рухів, увагу та працездатність школярів, дисциплінує їх. Виконуючи

фізичні вправи під музику в дітей виникають позитивні емоції, які посилюють їх фізіологічний ефект на організм.

Аналіз наукових джерел і наші власні дослідження переконливо засвідчують, що необхідно підвищувати ефективність фізичного виховання, вдосконалювати його зміст та технології організації. Співпраця педагогів, батьків і представників Міністерства освіти і науки України допоможе вирішити дані завдання. Тому на сучасному етапі навчання на уроках із фізичної культури потрібно модернізувати, вдосконалити і доопрацювати програму проведення занять із фізичної культури в початкових класах. Підвищувати загальний рівень розвитку школярів слід розвиваючи їхні психомоторні якості.

Низька мотивація до занять – першопричина низького рівня здоров'я й розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вчителі фізичної культури вважають необхідним розвиток психомоторних якостей, але не до кінця приділяють увагу їх розвитку, а рівень фізичного розвитку дітей не відповідає нормам. Тому розвиток психомоторних якостей сприятиме підвищенню загального рівня розвитку учнів. При цьому особливе значення має формування потреби фізичного вдосконалення молодших школярів (визначення чітко поставленої мети, мотивів, позитивне ставлення, інтерес і переконання в постійному занятті фізичними вправами), їхня фізична підготовленість, стать, інтереси. Якщо учні розуміють смисл цієї діяльності, то знання, перетворюються в переконання та мають спонукальну силу.

Значний вплив на формування в школярів потреби фізичного вдосконалення відіграє рівень набутих ними знань, стало сформованих звичок, смаків, ціннісних орієнтацій, інтересів [3]. До механізмів виникнення бажання фізично самовдосконаливатися належать: розуміння потреби фізично вдосконалитись для зміцнення здоров'я; турбота щодо відхилень у стані здоров'я; покращення самопочуття, що сприяє появі радості та задоволення, зміцнення стану здоров'я за допомогою занять фізичними вправами. Система сформованості прагнення до фізичного вдосконалення включає: засвоєння знань; сформованість уміння самостійно займатися фізичними вправами; рухову активність у повсякденному житті; фізичну підготовленість; вміння школярів знаходити засоби та методи самостійних занять, враховуючи особливості власної фізичної підготовленості [3]. Серед педагогічних умов формування в учнів початкових класів потреби фізичного вдосконалення можемо виокремити: усвідомленість учнями особистого значення занять фізичними вправами і формування позитивних мотивів, почуттів, емоцій під час них; формування системи відповідних знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами; контроль стану здоров'я та показників фізичної підготовленості дітей батьками і педагогами.

Фізичний розвиток і вдосконалення молодших школярів забезпечує також їхня соціалізація, особистісно орієнтоване фізичне виховання (підтримка й розвиток психофізіологічних природних властивостей дитини, особливо зміцнення її здоров'я та підвищення індивідуальних рухових можливостей, надання допомоги в становленні її суб'єктності, соціальності, культурної ідентифікації, самовдосконалення та фізичного стану організму).

На жаль, з кожним роком негативний вплив навколишнього середовища на дітей підвищується. Тому слід постійно підвищувати їхні адаптаційні можливості для покращення стану здоров'я, зниження захворювань, а також мотивацію до занять фізичною культурою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Овчарек А. М. Физическое воспитание школьников. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 13–15 верес. 2012 р.) / ред. А. І. Босенко; МОНУ, Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського; Ін-т фізичної культури та реабілітації. Одеса, 2012. Ч. 2. С. 237–241.
2. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с
3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Укр. ін-т. соц. досл., 2000. 207 с. 62.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА ОСНОВІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ

Поташнюк І. В.

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука»*

«Здоров'язбереження» як поліфункціональна соціокультурна система поєднує на гуманістичній основі просвітницькі (розуміння суспільної й індивідуальної значущості здорового способу життя), спонукальні (поведінкова акцентуація мотивації здоров'я) і інструментальні (доцільна послідовність результативних дій) фактори освітнього спонукання суб'єкта до валеологічної творчості в просторі особистісної самореалізації.

Важлива роль у цьому належить висококваліфікованим учителям фізичної культури, які повинні володіти знаннями про здоров'язбережувальні технології, про засоби і форми рухової активності, які здатні не тільки привернути молодь до занять фізичною культурою, але й організувати їх здорове дозвілля. Традиційні засоби фізичної культури дають можливість формувати у старшокласників перш за все інтерес до доступних видів фізичних вправ, організувати педагогічно цілеспрямовану дію не тільки у школі, але і в сім'ї, за місцем проживання, в середовищі однолітків. Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміна суб'єктивно-емоційного сприйняття цього явища разом із особливостями життєздатності сприяють підтримці рівня здоров'я [1; 2].