

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ МЕТОДОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Еріка Сивохоп,

*студентка 3 курсу бакалаврського рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*

Тетяна Хома,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання,

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

м. Ужгород, Україна

Актуальність проблеми. Пріоритетного значення в освітньому процесі набуває проблема збереження й покращення здоров'я молоді. Одним із чинників,

що впливають на рівень фізичного й розумового стану учнів, зокрема молодшого шкільного віку, є систематична рухова активність, яка має місце не тільки під час уроків фізичної культури, а й упродовж звичайного режиму дня. Заняття у спортивних гуртках, секціях, клубах, центрах, безумовно, сприяє належній фізичній підготовленості, однак не всі школярі активно долучаються до тренувань. У зв'язку з цим, залишається актуальною проблема залучення дітей до виконання різноманітних фізичних вправ.

Аналіз наукових досліджень. Упровадження системи рухової активності у процес навчання здобувачів освіти розглядається низкою авторів (Бобренко С., Єременко Н., Ковальова Н., Круцевич Т., Рибалко Л., Шиян Б.). Зазначено, що важливо долучати учнів початкових класів до активності, яка відповідала б їх індивідуальним особливостям розвитку та рівню фізичної підготовки. Недостатнє навантаження, малорухливий спосіб життя уповільнює розвиток дитини, гальмує ріст, порушує роботу внутрішніх органів, негативно впливає на серцево-судинну систему, ускладнює роботу легенів. З-посеред методів, що активізують рухову діяльність учнів молодшого шкільного віку, пропонується впроваджувати ігровий.

Мета – охарактеризувати вплив фізичних вправ на рухову активність учнів молодшого шкільного віку. Завдання – проаналізувати дефініцію «фізична вправа» та виокремити найоптимальніші із вправ, що мотивують школярів до систематичної рухової активності.

Виклад основного матеріалу. Студіювання наукової літератури [3; 4] дало можливість визначити фізичну вправу, як діяльність, що розглядається у двох аспектах: активні рухові дії, метою яких є досягнення завдань фізичного виховання; м'язова робота, що покращує фізичну підготовленість.

Встановлено [1], що учні початкових класів залучені до різних форм фізичних вправ, які мають місце на уроках фізичної культури, під час проведення спортивних хвилинок, занять спортом у групі продовженого дня, секціях, гуртках, клубах тощо. Важливо дотримуватися належного режиму дня та рухової активності в закладах загальної середньої освіти.

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку рекомендовано застосовувати ігрові види вправ, оскільки вони позитивно впливають на нервову систему, викликають емоції, мотивують до активності [2].

На основі аналізу наукових розвідок з означеної проблеми та у процесі проходження педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти ми виокремили фізичні вправи, які доречно проводити з учнями початкових класів у режимі навчального дня. Серед них: ранкова вітальна гімнастика, спортивно-танцювальні батли.

Ранкова вітальна гімнастика проводиться, як правило, до початку уроків, має на меті активізацію до навчальної діяльності, розминку, вироблення правильної постави та ходи, супроводжується вітальними рядками. Наводимо приклад однієї з них, що може проводитися на подвір'ї і завершуватися у класі. Діти виконують фізичні вправи разом з учителем, відповідно до змісту вірша.

Руки вгору, руки вбоки,
А тепер ми всі в підскоки.
Станем рівно, посміхнемся,
І у коло всі зберемся.
Потім знову розійдемося,
Ми навшпиньках зайдем у клас,
Спинки рівно держим враз.
Покружлялись, повертіли
І за парти тихо сіли.

Такі фізичні рухи налаштовують учнів на позитивний настрій, співпрацю, діалог із педагогом, згуртовують у дружній колектив.

Спортивно-танцювальні батли пропонуємо проводити під час великих перерв, як правило, на подвір'ї, залучати до них дітей однієї вікової категорії. Батли мають на меті активізувати роботу всіх груп м'язів, носять змагальний характер, зацікавлюють, оскільки виконуються під музичний супровід. Учня паралельних класів пропонується позмагатися у правильності виконання спортивних танцювальних рухів, які демонструються вчителем фізкультури. Такі змагальні вправи сприяють виробленню правильності виконання, дотриманню такту, ритму, бажанню стати кращим.

Висновки. Отже, нами визначено зміст дефініції «фізична вправа», вказано на її важливості у процесі удосконалення рухової активності учнів молодшого шкільного віку. Запропоновано проведення ранкової вітальної гімнастики та спортивно-танцювальних батлів у режимі шкільного дня, визначено їх мету та вплив на емоційний і фізичний стан школярів.

Література:

1. Базилевич Н. О., Поліщук В. В., Мовчан В. П., Никоненко Є. Вплив ігрового методу на фізичний стан учнів початкової школи. Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects» (March 19-20, 2023). Brighton, United Kingdom No 147. P. 602-620.
2. Байдюк М. Ю., Маланій В. І., Кузнецова Н. М., Тодераш В. Д. Педагогічні умови і вимоги до організації режиму рухової активності молодших школярів у навчальний та позанавчальний час. Інноваційна педагогіка. Випуск 22. Т. 4. 2020. С. 11-15.

3. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Укладачі: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 100 с.

4. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.