

ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ - ЗАПОРУКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНО І РОЗУМОВО РОЗВИНУТИХ ЛЮДЕЙ

В шкільні роки діти одержують знання і уміння, проходять школу виховання і формування основних ділових, морально-вольових та психічних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володів учень, як би добре не був він професійно підготовлений до вступу в самостійне життя, багато чого в нього може не виходити, якщо з дитинства не забезпечено нормального фізичного розвитку його організму, не буде закладений фундамент міцного здоров'я.

Механізація і автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування населення з одного боку різко знизили м'язову активність людини, а з іншого — суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Сучасні побутові умови (особливо у міських умовах), також значно зменшують фізичне навантаження людей і все це разом створює недостачу рухів, приводить до гіподинамії.

Вказане особливо несприятливо впливає на стан і розвиток організму дітей, який росте, і функції якого диференціюються. В результаті гіподинамії може порушуватись нормальний хід фізичного і нервово-психічного розвитку дітей, не формується достатня м'язова і розумова працездатність, послаблюються захисні сили організму до дії факторів зовнішнього середовища, погіршується стан здоров'я. Саме фізична культура і спорт здатні у найкращій формі компенсувати дефіцит рухів, запобігти негативним наслідкам гіподинамії, раціоналізувати спосіб життя людини.

Мета дослідження – довести необхідність залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності вчителем фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити існуючий рівень фізичної підготовки і розвитку школярів;
2. Розробити модель залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів.

Предмет дослідження – технології залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні використання окремих елементів нетрадиційних засобів гімнастики на уроках фізичної культури.

Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення людини. Фізичні вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше та більш глибоко пізнати оточуючий світ. Вони укріплюють здоров'я і загартовують організм, роблять дітей більш організованими, вольовими та цілеспрямованими. Таким чином, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку організму і особистості дітей. Але спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня. Якщо у 80-ті роки доволіно рухова активність (хода, біг, ігри) у дітей займали 19-22 % активного часу доби, то в наш час (2005 рік) це складає тільки 16-19 % денного часу, із них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3 % часу. Встановлено також, що спільна рухова активність школярів знижується від молодших класів до старших, причому вона в різних навчальних чвертях не однакова. Особливо мала фізична активність дітей взимку.

Спостереження свідчать, що до 82-85 % денного часу більшість сучасних учнів знаходяться у статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини. В результаті малорухомості (гіпокінезії) у дітей можуть проявлятися неадекватні реакції серця на навантаження, може зменшуватись життєва ємність легень, сповільнюватись моторний розвиток, розвиток фізичної та розумової працездатності. У дітей з малорухомим способом життя зменшуються загальні показники навчальних досягнень, більш виразно проявляються ознаки стомлення і перевтомлення: знижується увага, збільшується час мислення, послаблюється пам'ять, погіршується координація рухів. У багатьох школярів спостерігається порушення постави, а у деяких — викривлення хребта (кіфози, сколіози і т. д.) через слабкість м'язів. Недостача рухів в житті дітей молодшого шкільного віку є однією з причин появи зайвої ваги майже у кожного четвертого-п'ятого сучасного школяра. До негативних проявів гіпокінезії, в комплексі з іншими факторами, відноситься зниження і так недостатньо розвинутої до 13-14 років імунної активності організму дітей до застудних, інфекційних та іншим захворювань. Потрібно також враховувати несприятливий вплив гіподинамії на загальні показники росту і розвитку організму дітей.

В цілях подолання негативного впливу гіподинамії необхідно, перш за все, сприяти широкому раціональному застосуванню ігор і фізичних вправ в проміжку між уроками та під час виконання домашніх завдань. Після занять у школі необхідно дітям передбачати фізичну рекреацію – час для активного відпочинку, для занять фізичними вправами і іграми на відкритому повітрі. Рекреація (лат. recreatio – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

фізичних і духовних сил після праці, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення. Це заспокоює і укріплює нервову систему, знімає напругу, створює бадьорість, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, підвищує успішність навчання школярів.

З цією метою пропонуємо Модель залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності (рис. 1), яка включає в себе інноваційні технології залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності.

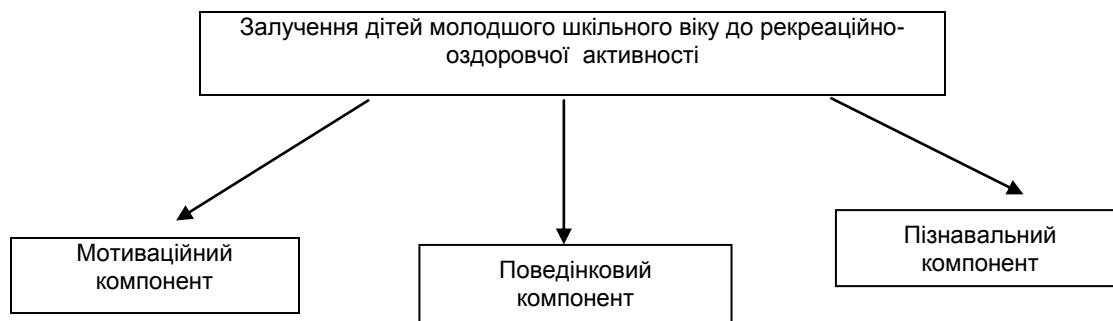


Рис. 1 Модель залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності

Структура даної моделі – це 3 компоненти: мотиваційний компонент, поведінковий компонент, пізнавальний компонент, який включає в себе знання та методичні уміння.

Мотиваційний компонент включає в себе

- Психологічні особливості учня
- Фізичні якості учня
- Оцінка з ФК
- Рівень фізичного здоров'я учнів
- Функціональні можливості учня
- Рухові уміння і навички
- Поведінковий компонент
- Самостійні заняття
- Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах
- Заняття за обраним видом спорту
- Відвідування уроків ФК
- Участь у спортивних змаганнях
- Участь у спортивно - масових заходах

Пізнавальний компонент – до якого відносяться:

А) Знання

- Основ української спортивної термінології цікавих фактів з історії ФК
- Правил самостійних занять фізичними вправами
- Правил формування і збереження правильної постави

Б) Методичні уміння

- Елементарними способами контролювати свій фізичний стан
- Використовувати засоби ФВ для підвищення розумової і фізичної активності
- Грати в рухливі ігри, забавлятися, танцювати

Запровадження Моделі залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності у школах забезпечить: зниження рівня захворювань, збільшення кількості спортолюбивих учнів, покращення успішності на інших предметах, адже фізична активність тісно пов'язана з розумовою.

Краще проводити систематичні заняття оздоровчо-рекреаційного характеру, ніж реабілітаційного.

Долішна О.

Науковий керівник – Кузь Ю.С.

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Проблема спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що існуюча практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна і яка б відповідала сучасним вимогам спорту вищих досягнень [1, 2, 4, 5].