

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Одним із головних завдань фізичного виховання у школі є зміцнення здоров'я, що відзначено у Державній програмі розвитку фізичної культури та спорту на 2007–2011 рр. [1].

Здоров'я дітей катастрофічно знижується із року в рік. Все це призвело до трагічних смертей на уроках фізичної культури, діти не здатні адаптуватися до фізичних навантажень, що також свідчить про існування проблеми в організації системи фізичного виховання та низький рівень здоров'я дітей.

Структура захворюваності дітей останніми роками (2007–2011 рр.) залишається незмінною: I місце займають хвороби органів дихання, II – серцево-судинної системи, III – нервової системи та інші.

Аналізуючи причини негативної динаміки показників стану здоров'я, смертності дітей та молоді в Україні не можна ігнорувати спосіб життя, який у структурі чинників впливу на формування стану здоров'я становить 50 % [2, с. 250].

Дитячий організм на кожному етапі свого розвитку – це складна біологічна система, формування якої є природною передумовою для навчання та виховання. Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, розширюється світогляд дітей, закладається фундамент здоров'я та основи загальної фізичної підготовки людини.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток пам'яті, мислення, уваги, підвищення рівня здоров'я, удосконалення фізичних якостей, фізичну готовність до життя [4, с. 95].

Сучасна програма з фізичної культури свій потенціал реалізується тільки на 40 %. Отже підвищення рівня здоров'я та цілеспрямований розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку залежить від рівня кваліфікації та підготовленості вчителя з фізичної культури. Учені та практики відзначають, що різноманітність фізичних вправ може бути реалізована за рахунок включення до програми тенісу, бадмінтону, туризму та інших не стандартних, але популярних видів спорту. Це сприяє вирішенню оздоровчих та освітніх завдань. А також підвищує мотивацію до уроку.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання та соматичного здоров'я дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л. Волкова, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куца, Б. Шияна; О. Калініченко, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. Петровської, Н. Москаленко, О. Власюк, В. Веселової та

ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження В. Шаулін, А. Цьось, А. Вольчинський, Л. Харченко, М. Борейко, В. Жилюк, Є. Столітенко, О. Шиян та ін [3, с. 124].

Отже, фізичні вправи сприяють корекції порушень постави молодших школярів. Це зайвий раз доводить доцільність використання фізичних вправ у молодшому віці.

#### **Список використаних джерел**

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.
  2. Теорія и методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
  3. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. П. Степанова, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник] / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 2. – 248 с.