

ФОРМУВАННЯ ВІРНОЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шевченко О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Мизіна Ю. М.

*студентка III курсу факультету спорту та фізичної культури
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Постановка проблеми. Школа і шкільна освіта упродовж останніх років не залишається не змінною – вона розвивається, а її розвиток зумовлюється розвитком суспільства, яке пред'являє нові вимоги до освіти. Сьогодні все більш беззаперечним стає те, що традиційна школа, яка орієнтована на передачу знань, вмінь і навичок, застаріла, оскільки темп наростання знань стає таким, що школа за ним не встигає [1, с. 9].

Соціокультурні зміни, інтегративні процеси в Україні створюють умови для модернізації освіти відповідно до вимог європейського освітнього простору. Ці перетворення викликають необхідність запроваджувати нові підходи до підготовки вчителів фізичної культури. Професійна діяльність, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації освітнього процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу з метою розробки і впровадження авторських методик та технологій навчання і виховання, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами, узагальнювати передовий педагогічний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення. Найважливішою складовою змісту загальної освіти стає культурний компонент у системі виховання особистості [2, с. 106].

Успішне вирішення завдань фізичного виховання залежить від правильного поєднання різних фізичних засобів, зокрема, правильного

організування режиму дня учнів, забезпечення їх повноцінним харчуванням, дотримання гігієнічних вимог як у школі, так і вдома, кваліфікованого проведення занять фізичними вправами, регулярного загартовування організму за допомогою природних факторів, а також профілактичних і лікувальних заходів.

Основним шляхом покращення здоров'я школярів – є створення сприятливих соціально-економічних умов. Особлива роль у комплексі цих факторів належить руховому режиму, режиму дня, умовам навчання і організації фізичного виховання в школах [1, с. 23].

Мета роботи полягає у визначенні дієвих засобів впливу на формування вірної постави учнів закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження. На нашу думку в закладах загальної середньої освіти необхідно на належному рівні здійснювати урочну та позакласну роботу з фізичної культури. А саме, на уроках фізичної культури з метою формування вірної постави школярів необхідно використовувати вправи, передбачені навчальною програмою, зокрема основні гімнастичні вправи (правильні положення і рухи руками, ногами і тулубом), вправи з м'ячами, скакалками, акробатичні та танцювальні вправи, біля гімнастичної стінки, вправи для розвитку рівноваги.

Усі згадані вправи належать до категорії вправ загального розвитку, вони сприяють формуванню правильної рухової культури у дітей та зміцненню їх опорно-рухового апарату. Виконуючи основні рухи руками, ногами та тулубом, учень освоює ключові складові будь-якого руху (напрямок, амплітуду, ритм, темп) і навчається свідомо контролювати свої рухи. Опанувавши базові механізми кожного руху і навчившись комбінувати їх, учень удосконалює свої рухові навички, досягаючи гармонії між усіма їх компонентами. Завдяки цьому рухи стають точними, вільними і економними. Вправи загального розвитку сприяють вихованню у дітей навичок правильного дихання.

Для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, що особливо важливо для учнів початкових класів, використовуються спеціальні вправи на кожному уроці. Акробатичні вправи мають різноманітний вплив на організм дитини, особливо на вестибулярний апарат, ефективно розвиваючи орієнтацію в просторі та відчуття рівноваги [3].

Танцювальні вправи сприяють формуванню правильної постави та легкої, невимушеної ходьби. Діти, слухаючи музику, вчаться синхронізувати свої рухи з музичним супроводом. Вправи на рівновагу допомагають дітям освоювати вміння зберігати рівновагу, що є важливою навичкою у повсякденному житті. Саме тому ці навички починають формуватися з дитячого віку через спеціальні вправи.

Ходьба і біг є природними рухами, що сприяють розвитку опорно-рухового апарату, займаючи важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів.

Висновок. Отже, добре організований режим дня допомагає школярам правильно чергувати фізичну та розумову діяльність, перебування на свіжому повітрі та відпочинок. Саме активний відпочинок є важливою частиною позакласної роботи з фізичного виховання. Різноманітні заходи, включені до режиму дня шкіл, повинні бути спрямовані на покращення здоров'я учнів та їх фізичний розвиток.

Література

1. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
2. Радул В. В., Кравцов В. О. Методологічні основи професійного становлення особистості вчителя : навчальний посібник. Кіровоград : ФО-П Александрова М. В., 2011. 264 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої : навчальний посібник. Кіровоград : Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-47>

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Щербатюк Н. І.

*старший викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних
дисциплін Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Модернізація системи освіти в Україні викликає потребу переосмислення ролі фізичної культури як важливого чинника формування здорового способу життя, розвитку особистісних і соціальних компетентностей здобувачів освіти. У цьому контексті спортивний туризм виступає ефективним інноваційним напрямом, що поєднує освітні, виховні та оздоровчі функції фізичного виховання. Спортивний туризм в Україні функціонує як інтегрований компонент