

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

ІЗМН, 1997 - 44 - 61 с.

2. Бойчук Ю. Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 12. - С. 17.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;
Плахтиняк І.О., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

В практиці фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку для ефективного вирішення завдань (освітні, оздоровчі, виховні) накопичена велика різноманітність засобів. До них відносяться фізичні вправи, природні і гігієнічні фактори. В українській системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму.

Гімнастика, як засіб фізичного виховання. Численні завдання гімнастики, широкий діапазон застосування і різноманітність вправ сприяли розвитку різних самостійних видів гімнастики. Вони, частково, відрізняються один від одного метою і завданнями, специфічними вправами й особливими методичними прийомами. На даний час найбільш поширеною є наступна класифікація, згідно якої гімнастику поділяють на: 1) оздоровчі види; 2) навчально-розвиваючі види; 3) спортивні види [2].

I. Оздоровчі види:

1. Гігієнічні види гімнастики.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка). Проводиться після сну. Мета - сприяти швидкому переходу від стану сну до активного стану. Зарядка стимулює рухливість в суглобах кінцівок, хребетного стовпа, розігріву організму; її тривалість 10-15 хв.

Гімнастика до занять. Виконання вправ гімнастики перед заняттями, на початку навчального дня, має на меті сприяти підвищенню працездатності учнів на перших уроках, загартувати організм, попередити викривлення постави. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дасть змогу виконувати вправи всім одночасно під один музичний супровід [2].

Фізкультхвилинка. Завдання фізкультхвилинки - повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка настає, як правило, після 20-30 хв роботи [4].

Фізкультпауза. Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хв (кожних 50-60 хв навчальної праці). Крім загальнорозвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості - під музичний супровід, що додає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей.

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

Ритмічна гімнастика. Це - один з різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвиваючі, танцювальні тощо). Завданням є оздоровлення організму і розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення, а також оволодіння відчуттям музичного ритму і рухів.

2. Лікувальна гімнастика. До неї відносять: а) коригуюча гімнастика. б) Функціональна гімнастика. в) Реабілітаційна гімнастика [1].

II. Навчально-розвиваючі види:

1. Базова гімнастика (основна гімнастика). Мета її - забезпечити загальний фізичний розвиток, підвищити працездатність. Основна гімнастика є найбільш поширеним видом гімнастики. Вона забезпечує гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення духовних якостей. Сприяє оволодінню основами рухів, координації, виховує моральні і вольові якості, є фундаментом для виконання нормативів державних тестів та базою для занять різними видами спорту.

2. Прикладна гімнастика (професійно-прикладна гімнастика). Сприяє засвоєнню спеціальних рухів, вольових і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини. в) Спортивно-прикладна гімнастика. Широко використовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту.

III. Спортивні види:

1. Спортивна гімнастика. Гімнасти, виконують вправи на таких приладах: хлопці - вільні вправи, вправи на коні-махи, на кільцях, в опорних стрибках, на брусах і турніку; дівчата - опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, колоді та вільні вправи.

2. Художня гімнастика. Вид рухової діяльності, який характеризується застосуванням великої кількості вправ, що виконуються з предметами (обручем, стрічкою, м'ячем, булавами, скакалкою) і без них.

3. Спортивна акробатика. Вид спорту, який характеризується великою різноманітністю вправ динамічного і статичного характеру. г) Спортивна аеробіка. Вид спорту, призначений для фізично підготовлених учнів, який має свої програму, правила змагань. Під час виконання композицій регламентуються їхні тривалість, темп, кількість елементів, склад учасників та ракурси виконання [3].

Література

1. Глазиріна, Л.Д. Методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Л.Д. Глазиріна, В.А. Овсянкін. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
2. Груша О.О. Рухові якості та моторика їх розвитку у молодших школярів. / О.О. Груша Освіта, 2003. - 115с.
3. Енциклопедія фізичної підготовки. Методичні основи розвитку фізичних якостей / Під загальною ред. А.В. Карасьова. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.
4. Мащенко, М.В. Фізична культура школяра / М.В.Мащенко, В.А.Шішкіна. - Мн.: Ураджай, 2000. - 156 с.