

КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ПІРХ Є. О.,
студент I курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Kotova O. V., Pyrkh E. O. The importance of athletics exercises in the physical education of younger schoolchildren.

Keywords: athletics exercises, physical education, elementary school students, motor actions, physical qualities.

Легкоатлетичні вправи потребують динамічної роботи більшості м'язів людського тіла. Інтенсивна робота великої кількості м'язів при виконанні рухів висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму і в той же час робить на них тренуючий вплив. Під впливом рухів регулюється діяльність нервової системи та інших фізіологічних процесів. При активних рухах, особливо циклічних, дихання поглиблюється, покращується легенева вентиляція, збільшується життєва ємність легень. Дихання у спокої стає рідшим і глибшим, покращується газообмін та постачання організму киснем. Використання основних рухів у дозуванні, доступному дітям та відповідному їх віковим можливостям, допомагає підвищити розумову та фізичну працездатність [3].

Поліпшується кровообіг та діяльність серцево-судинної системи. Проведення занять на вулиці сприяють загартовуванню організму і як наслідок зниженню простудних захворювань. Піднімається настрій, підвищується розумова та фізична працездатність.

Легкоатлетичні вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, живота, спини, плечового поясу, зміцненню кісток. Поліпшується рухливість у суглобах, досягається міцність сухожилів і зв'язок.

Формування техніки легкоатлетичних вправ взаємопов'язане з розв'язанням задач з навчання правильного дихання та вдосконалення дихального апарату під час виконання вправ. Опанування різновидами ходьби та бігу пов'язане з формуванням умінь підтримувати правильне положення тіла при бігу та ходьбі.

У процесі навчання руховим діям учні набувають спеціальних знань, що стосуються техніки вправ, діяльності окремих функцій організму, праці та відпочинку, гігієнічних правил самостійних занять, самоконтролю [3].

Крім цього вирішуються завдання морального та естетичного виховання.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим освоєння різноманітних рухів, зокрема і легкоатлетичних вправ. У цьому віці закладаються основи виконавської культури кожного елемента та цілісної рухової дії, придбання гарної ходи, постави, легкість, ритмічність, плавність та м'якість рухів [3].

Під час виконання рухових дій за сприяння вчителя відбувається активне формування у дітей морально-вольових якостей. Стрибки у висоту, з висоти, через перешкоди сприяють вихованню сміливості та наполегливості. Цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка виявляються при подоланні труднощів у розучуванні, закріпленні та вдосконаленні вправ у бігу, стрибках та метанні.

Різноманітні рухові дії, дитина повинна навчитися відтворювати відповідно до заданих просторових і часових параметрів, зуміти діяти відповідно до зразка, швидко, вправно, технічно правильно. При цьому покращуються вміння керувати рухами, удосконалюються навички у швидкому, економічному пересуванні, подоланні перешкод у дії з предметами [1].

Набуття рухових навичок при оволодінні природними руховими діями, використовуючи різноманітність основних рухів та їх варіантів, дає можливість розвивати фізичні якості. Одночасність розвитку рухових якостей при виконанні ходьби, бігу, стрибків, метань значно підвищує цінність цих рухів [2].

Науковими дослідженнями встановлено, що у молодшому шкільному віці активно розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, швидкість, сила [1, 2, 6].

Силові вправи для учнів молодших класів спрямовані переважно на зміцнення великих м'язових груп. Але переваги у підборі вправ віддаються вправам, які сприяють розвитку сили одночасно зі швидкістю. До вправ, що розвивають швидкісно-силові якості, відносяться стрибки та метання.

У молодшому шкільному віці спрямованість швидкісних якостей інтенсивному розвитку здібностей до виконання швидких рухів окремими ланками тіла. Найважливішим засобом у розвиток швидкості є короткочасний біг.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять легкоатлетичними та іншими фізичними вправами; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості. Завданнями є:

- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєвоважливих рухових навичок та вмій;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості [1, 2, 4, 5].

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. Scientific Collection «InterConf». *Scientific Trends and Trends in The Context of Globalization*. Umeå, Sweden: Mondial, 2021. № 60. Pp. 360-380.
2. Борейко М.М. Організація фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТДПУ, 2011. 84 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Розвиток пружкості у школярів на заняттях в секції з легкої атлетики. *Журнал легкої атлетики*. Харків: ХДАФК, 2018. № 2. С. 63-66.
5. Фролова Н. Використання легкоатлетичних вправ у процесі формування спортивного стилю життя молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 147-149.
6. Joksimović M., Németh Z., Skrypchenko I., Trivun M. & Pantović M. Gender differences in development of explosive power and rapidity in schoolchildren aged 14-15 years old. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2018, 3 (2), pp. 294-304.