«ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ»

Вчитель фізичної культури

приндюк А.І.

2018

Стан здоров'я дітей останнім часом знаходиться явно не на бажаному рівні. І це помічають багато людей, а особливо вчителі фізичної культури, які зіштовхуються з цим кожен день і на протязі довгого часу, що дозволяє зробити систематизовані висновки. Ті ж самі тести Руф'є, рівень виконання нормативів, на жаль, летальні випадки на заняттях.

Звичайно ж, викладач навряд чи в змозі кардинально змінити ситуацію, але де в чому він допомогти може, а саме-зацікавити дітей займатися фізичною культурою, дотримуватися здорового способу життя.

Заняття спортом, звичайно, вподобання самої дитини, і залежить це від дуже багатьох факторів, часто від дитини незалежних.

А от займатися спортивними іграми, фізичними вправами - це те, що може, і повинен робити кожен .І робити з примусу цього робити ніхто не буде.

Оце і є завданням фізичної культури в школі:не просто залучити дітей до спортивного життя, а досягти, щоб робилося це свідомо, з любов'ю. А для цього потрібно зацікавити дітей, добитися того, щоб уроки були не просто результативні, а цікаві, захоплюючі, такі, що приносять задоволення. Для цього і використовують інтерактивні методи навчання, навчання з нестандартними рішеннями, оригінальним підходом до побудови уроку, прагнучи зробити його цікавішим, а значить і ефективнішим.

Існує для цього цілий ряд засобів, вибір яких, або їх комбінація, і веде до бажаного результату. Спортивні ігри, ігри з елементами спортивних,використання стандартних та конструювання власних тренажерів та пристосувань для полегшення засвоєння матеріалу, а значить і зацікавлення дітей, оригінальні, не стандартні, побудови уроків та багато іншого. Широке використання цього, в результаті, приводить до того, що спортивні заняття входять в повсякденне життя дітей, а значить і роблять їх здоровішими, гармонійно розвиненими і щасливішими.

Основне завдання уроків фізичної культури у школі-зацікавити дітей займатися спортом у повсякденному житті,використовувати елементи спортивних ігор та самі ігри на дозвіллі, вести здоровий спосіб життя. Адже спортивні ігри не тільки розвивають дитину фізично, але й виховують цілий ряд морально-вольових якостей: дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість у досягненні мети, почуття колективізму, взаємовиручку та багато інших.

На жаль, розвиток Інтернету, цифрових технологій та техніки виявив і другий, негативний бік цього процесу. У дітей з'явилася можливість не встаючи з місця грати в захоплюючі ігри індивідуально, групами, включаючи і багато спортивних ігор. Причому, граючи в ці ігри ,завжди можна повторити невдалу спробу, зупинити гру і продовжити її пізніше і т. д., що далеко не сприяє вихованню цілого ряду вищеназваних якостей. І,що головне, все це проходить віртуально, без прикладання фізичних сил з боку дитини,що на фоні далеко не ідеальної екологічної ситуації, проблемним харчуванням , і т.ін.,зовсім не сприяє гармонійному розвитку підростаючого покоління.

Тому, на заняттях фізичною культурою ,потрібно максимально зацікавити дітей заняттями спортом, причому таким чином, щоб дітям сподобалось безпосередньо бути учасником спортивної гри,причому лідируючим учасником,а також членом лідируючої команди.

І в цьому випадку при проведенні занять якраз і допомагає використання вищеназваних технологій.В мережах існує багато навчальних уроків, які допомагають теоретично освоїти прийоми техніки виконання спортивних прийомів,які, звичайно ж, потрібно зорганізувати та практично освоїти на уроках.

Також, дуже важливо, задіювати колективні заняття на уроках, коли учні, яким легше дається освоєння прийомів, допомагають освоїти їх товаришам. Це досягається практикою занять у парах, трійках, коли у парі працюють сильніший та слабший учні, проведення змагань у групах класу та змагань між класами, демонстрація загань на класних та шкільних міроприємствах та інше.

Слід згадати і такий важливий чинник, як робота з батьками. Діти багато часу проводять поза школою, тому батьки повинні бути зацікавлені в тому , щоб їх дитина більше займалася рухомими іграми на свіжому повітрі, аніж просижуванням перед екраном комп'ютера чи смартфона.

Дуже ефективним як у відпрацюванні здобутих навичок, так і в зацікавлення їх вдосконалення є використання ігор , де присутні елементи спортивної гри, яка вивчається.В даному випадку відсутня монотонність відпрацювання конкретного прийому, зміна діяльності та кінцевого результату сприяє більшій зацікавленості учня в процесі,який все рівно призводить до очікуваного результату, хоч і іншим методом.

Також дуже корисним є використання різного роду тренажерів ,як промислового виробництва,використання яких з'явилася можливість останнім часом, так і саморобних, конструкції яких можна знайти в тому ж таки Інтернеті.

При співпраці цих факторів можна надіятися, що підростаюче покоління буде більш гармонійно розвинене, особливо в фізичному плані.