

**Деренько В.М.**

*кандидат педагогічних наук, викладач,*

*ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання*

*Національного університету*

*фізичного виховання і спорту України»*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ В СПОРТИВНИХ ГУРТКАХ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ**

Аналіз літературних джерел свідчить, що фізичний розвиток визначається як біологічний процес становлення і змін форм та функцій людського організму.

На даний час навчання в школі, виконання домашньої роботи збільшують навантаження на організм дитини, діти зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні проводять біля телевізора, або грають у малорухливі «сидячі» і комп'ютерні ігри [2, с. 48]. Діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності, і збільшуються статичні напруги. Діти, що додатково займаються музикою, живописом, вільний час яких скорочено, а статичний компонент збільшений, мають більш низький рівень рухової активності. Крім того, виникає необхідність засвоєння і переробки інформації, а отже, і напруга зорового апарата (читання, малювання). Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначаються на стані їхнього здоров'я [4, с. 88].

Великі розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нерациональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

У зміцненні здоров'я населення, гармонійному розвитку особистості, в підготовці молоді до праці і захисту Батьківщини зростає значення фізичної культури та спорту [1, с. 19].

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості, виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; формуються життєво важливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах, розвиваються рухові якості, необхідні в праці та захисті Батьківщини. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової необхідності підлітка, а спонтанні побутові рухи – 18%-20%. Тому використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити недостачу рухової активності підлітків.

Для забезпечення рухової активності школярів необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, тощо [3, с. 11].

Підвищити рівень рухової активності підліткам допоможуть самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час, виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття бігом, катання на ковзанах, велосипеді, та ін. Звідси визначається одна з основних задач педагогів, батьків – залучити підлітка до регулярного заняття фізичною культурою і спортом.

Велику роль в позашкільному фізичному вихованні школярів відіграють заняття фізичною культурою та спортом у різних гуртках, секціях, спортивних клубах. До фізичного виховання підлітка треба підходити творчо, враховуючи індивідуальність кожного. За останні роки було зроблено немало для вдосконалення системи позакласних занять школярів фізичною культурою, спортом і туризмом.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять.

По формі організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках.

Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоби кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

### **Список використаних джерел:**

1. Фіцула М. Педагогіка: навч. посіб. – Київ, 2001. – 19 с.
2. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль, 2003. – 48 с.
3. «Концепція позакласної виховної роботи у ЗОШ». – Київ, 1991. – 11 с.
4. Суходольська Л.В., Фіцула М.М. Методика виховної роботи. – Тернопіль, 1998. – 88 с.