

Питание играет огромную роль в жизни человека, воздействуя на здоровье, внешний вид. Человек должен сбалансированно питаться, следить за употреблением белков, жиров, углеводов.

Важную роль играют и физические нагрузки. Благодаря регулярным физическим нагрузкам организм очищается. Очищение организма токсинов и других вредных веществ осуществляется через пот. Также для укрепления здоровья полезны различные физические нагрузки на чистом, свежем воздухе.

Подводя итог, хочется отметить, что человечество, пытаясь бездумно обогатиться, ухудшает экологическую обстановку. На восстановление экологического состояния планете уйдут долгие годы. Однако каждый человек должен заботиться о своём здоровье уже сейчас. Естественно, мы должны быть аккуратными в употреблении продуктов, следить за правилами пользования пластиковыми изделиями. Но физическая культура помогает нам приспособиться и сохранить здоровье, совершенствуя наше тело.

Библиографический список

Виленский М. Я. и др. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999. – 446 с.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.- 237 с.

Интернет ресурс: www.cleandex.ru

Интернет ресурс: www.ecosystema.ru

Грицюк С. А.

Восточноевропейский национальный
университет имени Леси Украинки
г. Луцк, Волынская область, Украина

ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К РАЗВИТИЮ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Аннотация. Решение задач физического воспитания в начальной школе относительно усовершенствования двигательных возможностей учеников зависит от их стремления упражняться в выработке двигательных навыков. Исследование показало избирательное отношение младших школьников к различным двигательным действиям и необходимость поиска способов формирования интереса к непопулярным видам двигательных навыков.

Ключевые слова: младшие школьники, интерес, двигательные действия, двигательные навыки.

Актуальность проблемы. Здоровье школьников напрямую зависит от их физического состояния, оптимальной двигательной активности, владения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками. От рождения человек наделен кинезофилией, биологической потребностью организма в движении, которая тесно свя-

зана с активной мышечной деятельностью и выступает значительным стимулом физического развития человека. Однако врожденная потребность в движении не находится постоянно на одном уровне, она способна угасать под влиянием многих внешних социальных факторов. Особенно заметно уменьшение объема двигательной активности происходит в младшем школьном возрасте, когда ребенок меняет свой социальный статус и становится школьником [1, с. 6].

Поиску факторов, положительно влияющих на уровень двигательной деятельности учащихся начальных классов и путей оптимизации этой, важной для физического развития человека, деятельности посвящены научные труды ученых: В. Арефьева, А. Борисенка, Э. Вильчковского, Б. Долинского, А. Дубогай, О. Кругляка, Т. Круцевич, Н. Козленка, Н. Москаленко, В. Столитенка, С. Цвека, Ю. Цюпака и др. Исследования Г. Безверхней, О. Булгакова, Н. Горшковой, В. Гордийчук, Е. Захариной, М. Маевского, А. Малишкина, Я. Першегубы, С. Тихоновой и др. убеждают, что через мотивационную и эмоциональную сферы возможно продуктивно влиять на систематичность занятий физической культурой школьниками, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков в физкультурной отрасли.

Общеизвестно, что увеличение двигательных возможностей детей зависит от стремления упражняться в выполнении базовых двигательных действий, выработке двигательных умений и навыков, обогащении двигательного опыта. Эти позиции стремились учесть авторы новой учебной программы по физической культуре в начальной школе. Впервые в основу содержания программы положены способы двигательной деятельности, которые распределены по определенным "школам" (культуры движений, мяча, передвижений, прыжков, осанки и т.п.) и предусматривают освоение младшими школьниками таких двигательных навыков как: ходьба, бег, танцевальные шаги, лазанье и перелезание, передвижение на лыжах и коньках, плавание, метание, различные виды прыжков. На основании реализации функциональных возможностей двигательных действий также создаются условия для развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости [2]. Безусловно особую роль в выполнении этих задач играет интерес школьников, как потребностное отношение к двигательной деятельности.

С целью определения отношений учащихся вторых и третьих классов к основным двигательным навыкам, на базе Шацкой общеобразовательной школы Волынской области, было проведено анкетное исследование. В ходе которого 63 школьника оценивали (за шкалой в континууме от +2 до -1) двигательные действия за интересами и предпочтением. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Иерархия двигательных навыков за предпочтениями младших школьников

№ п/п	Название двигательного навыка	Количество баллов	Ранг
1	Плавание, ныряние	105	1
2	Езда на велосипеде	102	2,5
3	Метание (броски)	102	2,5
4	Бег	87	4

5	Катание на коньках	68	5
6	Ходьба	65	6
7	Прыжки	60	7
8	Ходьба на лыжах	52	8
9	Лазанье	10	9

Исследование показало, что не все из изучаемых на уроках физкультуры необходимых двигательных действий нравятся младшим школьникам и с удовольствием применяются в обыденной жизни. Особое наслаждение они получают от тех видов двигательной деятельности, которые базаруются на экспрессии движений, возможности достижения определенного наблюдаемого результата. Это в частности касается первых пяти способов передвижения и двигательных действий, представленных в таблице.

Выводы. Исследование показало, что дети младшего школьного возраста избирательно относятся к различным двигательным действиям, предпочитают те, которые вызывают у них особый интерес. Источниками интереса являются: экспрессивность движений, соревновательность, эмоциональность, надлежащий уровень освоения двигательных навыков, комфортность, оригинальность. В значительной мере такие условия учитель может создавать используя комплекс современных игровых методов.

Библиографический список

1. Долинський Б. Т. Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи [Текст] : навч. посіб. / Б. Т. Долинський. – О. : Вид. М. П. Черкасов, 2011. - 249 с.
2. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – К. , 2011. – 55 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu /2012

Даниско О.В., Свєртнев О.А.

Полтавский национальный педагогический
университет имени В.Г. Короленка,
г. Полтава, Полтавская область, Украина

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье анализируется рекреационный потенциал инновационной технологии ортобиотики (ее сущность, компоненты, средства реализации), а также возможности ее использования в процессе физической рекреации различных категорий населения.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическая рекреация, ортобиотика.

Реформирование отечественной системы физического воспитания предусматривает поиск инновационных подходов к рационального использования и восстановления духовных и физических ресурсов человека как биосоциального существа, формированию ценностного отношения личности к собственному здоровью и здоровью окружающих, ,