

фізична культура і спорт» : зб. наук. праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К1 (70)16. С. 305–308.

3. Завидівська Н. Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 184–188.

4. Потужний О., Поліщук В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія «Педагогічні науки». 2022. Вип. 1. С. 124–129.

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(Кононенко М. О. здобувачка I рівня вищої освіти,
Лесик А. С. кандидат педагогічних наук, доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Тема є дуже важливою, оскільки фізичне виховання відіграє важливу роль для здорового розвитку дітей. В початковій школі формується основи здорового та активного способу життя, що в майбутньому відіграє дуже велику роль. Фізична активність на уроках фізкультури допомагає дітям зберегти фізичну форму, розвинути моторні та фізичні навички. Також є профілактикою ожиріння, діабету, хвороб серця та інших захворювань.

Також, фізичні вправи стимулюють виробку гормону щастя, ендорфінів, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Заняття спортом сприяють формуванню навичок співпраці, роботи в команді, взаємодія з однолітками та дотримання правил гри, що розвивають їх соціальну компетентність.

Мета роботи. Мета роботи полягає у визначенні важливості фізичного виховання для здоров'я дітей. Фізичне виховання є дуже важливою складовою повноцінного розвитку учнів початкової школи. Це сприяє формуванню фізичного здоров'я, зміцнює імунну систему, покращує кровообіг, розширює легені, підвищує рухливість та координацію рухів.

Важливим аспектом є вплив на розвиток психологічної сфери дитини. Під час занять з фізичної культури, учень отримує позитивні емоції, покращується настрій, знижується рівень стресу. Фізична активність сприяє підвищенню концентрації уваги, розвиває мислення та творчість. Також, фізичне виховання сприяє формуванню соціальних навичок у дитини. Учень вчиться працювати в команді, поважати та розуміти товариство, розвиває такі якості, як відповідальність, дисциплінованість, взаємодопомога.

Таким чином, важливість фізичного виховання для здоров'я учнів початкової школи виявляється у покращенні фізичного і психологічного стану дитини, розвитку моторики та координації рухів, формуванні соціальних навичок. Правильно організовані заняття

фізичного виховання допомагають підтримувати здоров'я дитини та покращувати її загальний розвиток.

Методика дослідження. Фізкультура від фізичної активності, яка спрямована на розвиток та зміцнення фізичного здоров'я дітей початкової школи. Вона включає у себе різні вправи, рухові комплекси та ігри, які сприяють розвитку м'язів, кардіоваскулярної системи, дихальних органів, збільшенню загальної витривалості та координації рухів.

Для кращого дослідження важливості фізичного виховання для здоров'я учнів початкової школи можна використати наступні методики. Опитування учнів, розробити анкету з питаннями про їхню участь у фізичних заняттях, рівень їхнього фізичного функціонального стану та загальний стан здоров'я. Проаналізувати отримані відповіді, щоб оцінити, наскільки фізичне виховання впливає на здоров'я учнів. Та краще розробити комплекс вправ. Також спирати ся на індивідуальні особливості організму кожної дитини. Спостереження за показниками здоров'я. Фізичні тести. Провести різні фізичні тести для визначення рівня фізичного розвитку учнів, наприклад, тест на витривалість, тест на сили, тест на координацію тощо. Порівняти результати тестів з результатами інших методів, щоб отримати більш вичерпну картину. Ці методики можна застосовувати окремо або в комбінації, залежно від мети дослідження.

Результати дослідження. Фізичне виховання є важливим уроком для учнів початкової школи. Відіграє важливу роль у фізичному, психологічному, соціальному розвитку дітей. Також, організована фізична активність необхідна для нормального розумового розвитку дітей.

Фізична активність на пряму впливає на фізичний розвиток. Регулярні заняття фізкультурою допомагають удосконалити координацію рухів, зміцнюють м'язи, розвивають витривалість та швидкість. Діти, які займаються фізкультурою, мають кращий постійний тонус м'язів, що допомагає їм відчувати себе енергійними та активними протягом дня.

У психологічному розвитку учнів. Заняття фізичними вправами сприяють звільненню накопиченої енергії, знижують рівень стресу, підвищують настрій та самопочуття. Фізична активність впливає на продуктивність учнів, заспокоює нервову систему та сприяє кращому зосередженню на навчанні. Крім того, фізкультура допомагає формувати навички співпраці, командної роботи та взаємодії з іншими учнями, що важливо для соціального розвитку дитини.

Заняття фізичними вправами покращують кровообіг, зміцнюють серце та легені, сприяють правильному розвитку опорно-рухового апарату. Регулярна фізична активність зменшує ризик виникнення хвороб серця, ожиріння та діабету, а також сприяє формуванню гарної постави та правильного розумового розвитку. Хочу зазначити деякі важливі аспекти фізкультури для здоров'я учнів початкової школи є соціальний розвиток, фізична активність розвиває командну роботу, співпрацю та спілкування з однолітками. Учень навчається працювати в колективі, поважати правила гри та дотримувати правил безпеки. Це сприяє формуванню навичок суспільного життя та розвитку соціальної компетентності учнів, та виховання здорового способу життя:

Фізкультура є важливою складовою здорового способу життя. Вона вчить дітей досягати балансу між фізичною активністю та повсякденними режимами, такими як їжа, сон і відпочинок. Діти, які займаються фізкультурою, мають більше шансів зберегти активний спосіб життя і довголітню рухливість.

У програмі фізкультури можуть бути включені різні види активності, такі як біг, плавання, йога, аеробіка, стретчинг, танці та інші. Важливо регулярно займатися фізичними вправами, щоб підтримувати оптимальний рівень фізичної форми та забезпечувати здоровий спосіб життя. Також, дослідження показують, що регулярна фізична активність поліпшує концентрацію, увагу та пам'ять. Фізкультура допомагає зняти стрес та напруженість, що сприяє кращому сприйняттю та засвоєнню навчального матеріалу. Діти, які займаються фізкультурою, часто показують вищі результати у навчанні.

Висновки. Отже, фізкультура має велике значення для здоров'я учнів. Вона сприяє фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей, а також формує здорові звички і навички, покращує їх здоров'я та допомагає забезпечити успішну навчальну діяльність. Фізичні вправи в початковій школі сприяють розвитку м'язів та стимулюють ріст. Це дозволяє дітям легко виконувати щоденні фізичні завдання та зміцнює їх загальний здоров'я.

Оптимальне функціонування нервової системи, вправи допомагають розслабитися та зняти напруження з мозку після уроків, тому доречніше уроки фізкультури краще ставити в кінці уроків. Це сприяє покращенню пам'яті та концентрації, а також допомагає уникнути втоми та стресу у дітей. Покращення соціального розвитку, що сприяє спілкуванню та співпраці між дітьми. Участь у командних іграх або спортивних змаганнях допомагає встановити зв'язки, розширити соціальний круг спілкування та вчитися взаємодіяти з іншими людьми. Також, зміцнення імунної системи:

Регулярна фізична активність має позитивний вплив на імунну систему дітей. Вона зміцнює організм, підвищує стійкість до захворювань та допомагає уникнути багатьох хвороб. І на останок, важливість фізичної активності зміцнює їх свідомість про здоровий спосіб життя. Це може привести до того, що вони будуть продовжувати займатися спортом і після закінчення початкової та старшої школи, що допоможе зберегти їх здоров'я і підтримувати фізичну активність у подальшому.

Література

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja : navch.-metod. posib. Київ : Літера ЛТД, 2019. 208 с.
2. Боляк А., Г. Коломоєць, А. Ребрина, Н. Боляк. НУШ: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посібн. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
3. Огнистий А., Огниста К. Теоретико-методичні основи з фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: опорні конспекти. Тернопіль, 2018. 89 с.
4. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів. URL: <https://studfile.net/preview/16742549/> (дата звернення: 25.09.2023).

РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФАХОВОМУ РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 – ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(Ляхова І.М., докт. пед. н., професор. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8711-2229>)
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Спеціальна термінологія є основою професійного спілкування, що вимагає від фахівців постійного розвитку і вдосконалення. Засвоєння спеціальної