***Вонсович Тарас Олександрович,***

*студент групи ФК-11б, гуманітарного факультету*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

***Ткачук Надія Володимирівна,***

*директор Грузевицького ліцею,*

*Чорноострівської селищної ради ,*

*Хмельницького району, Хмельницької області*

**ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вступ.** Фізичне виховання є невід’ємною складовою гармонійного розвитку особистості дитини, особливо в період середнього шкільного віку. Саме в цей період у дітей відбувається активне формування фізичних, психологічних і соціальних якостей, що має довготривалий вплив на їхнє здоров’я, працездатність та загальний життєвий тонус. На тлі зростаючого впливу цифрових технологій та зменшення рівня щоденної рухової активності, спостерігається тенденція до гіподинамії серед школярів, що, у свою чергу, сприяє збільшенню кількості дітей із надмірною вагою, порушеннями постави, зниженим імунітетом та іншими проблемами здоров’я. Відповідно, роль фізичної культури у школі стає дедалі важливішою не лише як навчального предмету, а як чинника профілактики захворювань і формування здорового способу життя [1]. Актуальність теми полягає в необхідності не лише кількісно, а й якісно оцінити вплив уроків фізичної культури на фізичний розвиток дітей, вивчити динаміку змін основних показників фізичного стану.

**Мета статті** – аналіз впливу систематичних уроків фізичної культури на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку.

**Результати дослідження**. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку таких якостей, як сила, витривалість, швидкість, координація, гнучкість, а також позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, знижують рівень стресу та підвищують здатність до концентрації уваги [2]. Проте, незважаючи на наявність державної програми з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, ефективність уроків фізичної культури залишається об’єктом постійного наукового обговорення.

Підлітковий організм учнів середнього шкільного віку зазнає значних функціональних змін: пришвидшується ріст тіла, збільшується м’язова маса, активно розвиваються серцево-судинна, дихальна та нервова системи.

Характерними особливостями функціонування систем організму учнів середнього шкільного віку під впливом фізичних навантажень є:

* серцево-судинна система учнів середнього шкільного віку під впливом регулярного фізичного навантаження адаптується (покращується кровообіг, збільшується об’єм серця, зростає еластичність судин), покращуються показники фізичної підготовленості (зростає витривалість та знижується стомлюваність при фізичних навантаженнях).
* дихальна система підліткового організму під час навантаження також зазнає позитивних змін, а саме: збільшується життєва ємність легень, покращується постачання кисню до організму. Це важливо для розвитку аеробної витривалості, особливо в таких видах рухової активності, як біг чи плавання.
* м’язова система учнів даної вікової групи швидко розвивається: зростає м’язова маса, зміцнюються сухожилля та зв’язки. Під впливом систематичних занять фізкультурою зростають показники розвитку сили, швидкості та координації рухів.
* нервова система школярів середніх класів під впливом фізичних навантажень стає більш стресостійкою, покращується моторна пам’ять та швидкість реакцій, здатність орієнтуватися у просторі і часі та керувати рухами, що позитивно позначається на показниках розвитку рухових здібностей (особливо спритності), формуванні рухових умінь та навичок, рівні рухової активності [1 ].

Отже, функціональні зміни в організмі дитини середнього шкільного віку у поєднанні з регулярними заняттями фізичною культурою створюють потужний фундамент для розвитку фізичних здібностей, що є необхідними для їх гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. Саме тому, уроки фізичної культури в школі відіграють ключову роль у формуванні навичок ведення здорового способу життя та розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Під час уроків фізкультури цілеспрямовано розвиваються основні фізичні здібності:

* сила — через виконання вправи з власною вагою або з обтяженнями;
* витривалість — завдяки виконанню бігових вправ, іграм на витривалість;
* швидкість — через естафети, спринтерські забіги;
* гнучкість — внаслідок виконання вправ на розтягування;
* спритність — під час рухливих ігор та фізичних вправ.

Під час організації фізичного виховання з учнями середнього шкільного віку методика проведення уроку наближається до методики занять із дорослими. Зміст уроків, тобто дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості відбувається з урахуванням вікових та статевих особливостей. Важливим у підлітковому віці є також те, що завершується розвиток центральної нервової системи. Процеси порушення та гальмування врівноважуються. Збільшується спроможність мозку до аналітичної й синтезуючої діяльності. Учні стають здатні виконувати вправи з урахуванням лише словесних указівок учителя [3;4].

Ставлення до уроків фізичної культури у учнів середнього шкільного віку тісно пов’язано з особистісним значенням мотивів діяльності для кожного з них, серед яких домінують: навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, отримання оцінки, соціально-значущі мотиви і мотиви уникнення неприємностей. Серед причин, що спонукають учнів до відвідування уроків фізичної культури переважною є позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Саме використання на уроках фізичної культури ігрового та змагального методів закріплення та удосконалення рухових дій сприяє підвищенню інтересу до занять, розвитку комунікативних навичок, формуванню колективної відповідальності при командній взаємодії та лідерських якостей при індивідуальному єдиноборстві, формуванню гармонійно розвиненої особистості [5].

**Висновок.** Уроки фізичної культури мають значний позитивний вплив на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку. Вони сприяють покращенню основних фізичних якостей, зміцненню здоров’я, а також формуванню соціальних навичок і позитивної мотивації до рухової активності. Систематичне проведення фізичних занять у школі, за умови їх якісного методичного забезпечення, є важливим чинником гармонійного розвитку дитини. Рекомендується підвищити інтенсивність занять, урізноманітнити їх зміст, а також залучати учнів до позакласної спортивної діяльності для досягнення максимального ефекту.

**Література**

1. Зайцева, М. В. (2020). Фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку в умовах освітнього процесу. *Педагогіка і психологія*, (2), 55–59.
2. Васильченко, С. О. (2019). Аналіз ефективності уроків фізичної культури в сучасній школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*, (3), 87–91.
3. Шепеленко, Т. В., Буц, А. М., Дорош, М. І. (2020). Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім’ї. *Харків: УкрДУЗТ,* 56 с.
4. Хмара, М. (2022). Спортивно-оздоровча діяльність закладів середньої освіти. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (August 19, 2022; Tel Aviv, Israel), 201-203.
5. Пальчик, Д. А. (2024). Форми і засоби підвищення рухової активності дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури, 4, 207. *DOI:10.46299/ISG.*