**Софія СИРИМУЛА**

*здобувач 1 курсу магістратури*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»*

*Західноукраїнський національний університет*

**Наталія БЕЗПАЛОВА**

*кандидат біологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту*

*Західноукраїнський національний університет*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ ОРГАНІЗМУ ТА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Введення фізичної культури в шкільні роки життя людини полягає у «створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Усе це призводить до виникнення об’єктивних передумов для гармонійного розвитку особистості. Гармонійний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично недосяжний. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров’я організму людини, що росте, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток» [1].

А також молодший шкільний вік вважається найкращим для навчання різноманітних рухових умінь і навичок, що дає змогу надалі значно швидше пристосовуватися виконувати освоєні рухи в різноманітних умовах рухової діяльності.

У період молодшого шкільного віку досягається певний рівень фізичної та розумової працездатності, що загалом дає змогу успішно опановувати програмний матеріал теоретичних навчальних дисциплін і фізкультурних програм навчання, без сумніву, важливим є процес залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, починаючи від самого раннього віку.

Насамперед, однією з умов гармонійного розвитку дитини є її рухово-активна діяльність, яка залежить від безлічі найрізноманітніших чинників, як соціальних, так і біологічних. При цьому її зміст безперервно і ґрунтовно змінюється зі зміною віку. Тому цей процес має бути керованим, починаючи з найпершого етапу, а саме, – залучення до регулярних занять фізичною культурою.

Особливу увагу можна відвести застосуванню спортивних ігор для всебічного розвитку дітей. Такою грою може виступити баскетбол та стрітбол. Саме в цій грі виховуються всі фізичні якості, морально-вольові та якості лідера.

Провідна роль належить агітаційно-пропагандистським мотивам. Послідовно на наступних етапах формуванням мотивів необхідно використовувати спеціальні засоби і прийоми, що сприяють створенню і підтримці позитивної мотиваційної установки до початку, під час занять і після закінчення їх [3].

Характеризуючи молодший шкільний вік спостерігаємо відносно «рівномірний розвиток опорно-рухового апарату, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса» [2].

У дітей цього віку суглоби дуже рухливі, зв’язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає велику рухливість до 8–9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найсприятливішим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

Що стосується стану м’язів дітей молодшого шкільного віку. То вони мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білка та жиру. При цьому великі м’язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні.

«У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Проте, функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження над гальмуванням, але є позитивним процесом в спортивних іграх, коли йде великий потік інформації при постій зміні обстановки на майданчику» [2].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Березін, І.П. Школа здоров’я / Ю. В. Дергачов, І. П. Березін. – К.: СпортАкадемПрес, 2021. – 218 с.
2. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.