

Пархомей Олег, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н., доцент Федорович О. В. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

***Анотація.** У статті досліджено технологію використання рухливих ігор у розвитку фізичних якостей і оздоровленні молодших школярів. Запропоновано педагогічну характеристику рухливих ігор у зв'язку віковими особливостями молодших школярів. Розкрито оздоровчий вплив рухливих ігор на організм дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовано методiku навчання і проведення рухливих ігор.*

***Ключові слова:** рухливі ігри, фізичні якості, молодші школярі, вікові особливості.*

***Аннотация.** В статье исследована технология использования подвижных игр в развитии физических качеств и оздоровлении младших школьников. Предложена педагогическая характеристика подвижных игр в связи возрастными особенностями младших школьников. Раскрыто оздоровительное воздействие подвижных игр на организм детей младшего школьного возраста. Обоснована методика обучения и проведения подвижных игр.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, физические качества, младшие школьники, возрастные особенности.*

***Annotation.** The paper investigates the technology of use active games in development of physical qualities and health promotion of juniors. Pedagogical characteristics of active games in connection with age characteristics of juniors are proposed. A health promotion effect of active games on elementary school children is revealed. The technique of teaching and conducting of active games is grounded.*

***Keywords:** active games, physical qualities, junior schoolchildren, age characteristics.*

На нинішньому етапі розвитку суспільства настала потреба більш усвідомлено підходити до вибору форм, засобів та методів занять фізичними вправами з метою розвитку фізичних якостей і здібностей школярів та формування світогляду підростаючого покоління. Одним з компонентів вирішення цієї проблеми є широке використання рухливих ігор, які у всі часи були одним із основних засобів виховання молоді,

насамперед – фізичного. Проведення рухливих ігор у будь-яку пору року не потребує ні спортивних залів, ні спеціально обладнаних майданчиків, ні специфічного інвентарю. Водночас вони полегшують вирішення проблеми недостатньої кількості вчителів фізичного виховання, тому що рухливі ігри можуть проводити класні керівники, батьки і самі діти.

Рухлива гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію.

За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки, розвивають математичні здібності та розкривають для себе живу історію свого народу, вчаться любити народних героїв і ненавидіти кривдників.

Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці. Вони впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні моральної та волевої стійкості в діях і вчинках, а також комунікативності і свідомої дисципліни: з однієї сторони – вміння підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, з іншої – керувати своїми товаришами.

Аналіз філософської, науково-методичної та психолого-педагогічної літератури засвідчує, що застосування рухливих ігор в процесі фізичного і духовного розвитку дитини привертало увагу Платона, Арістотеля, И. Канта, Г. Сковороди, Ф. Рабле, Д. Дідро, Я. Коменського, Й. Пестолоцці, А. Дістервега, К. Ушинського, О. Духновича, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, Я. Волкова, В. Платонова, Б. Ашмаріна, Б. Шияна, Е. Вільчковського та В. Завацького. Так, традиційні й імпровізаційні ігри, як засіб естетичного і етичного виховання, інтелектуального розвитку дітей знайшли висвітлення у працях В. Сухомлинського, В. Скуратівського, М. Стельмаховича, Ю. Корчинського та А. Цюся. При цьому, усі дослідники підкреслюють необхідність ефективного використання рухливих ігор у виховному процесі з метою розвитку фізичних якостей та здібностей дитини і виховання цілого комплексу моральних почуттів – витримки, стійкості, цілеспрямованості, чесності, взаємовиручки, здорового суперництва, гуманності, патріотизму.

Метою нашої статті є обґрунтування доцільності використання рухливих ігор для оздоровлення учнів молодшого шкільного віку.

Виховання фізичних здібностей у дітей та підлітків є важливим педагогічним процесом, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості та швидкості. Як свідчать наукові дослідження, однією із закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей є нерівномірний його характер, з

чітко вираженими так званими «сенситивними» періодами – періодами формування та найефективнішого удосконалення систем організму, які впливають на кількісний бік рухового апарату. Знання цих періодів дає можливість на практиці визначити обсяг навантаження для різних вікових груп дітей і підлітків [1, с. 78–79].

Виховання фізичних здібностей є складним та тривалим педагогічним процесом, в основі якого лежить два взаємопов'язані фактори: біологічний і соціальний. Тому успішне формування цих здібностей можливе тільки тоді, коли вчитель озброєний науковими даними про вікові особливості та закономірності розвитку фізичних здібностей школярів.

Одним з компонентів структури рухової функції людини є м'язова сила, яку визначають як здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Віковому розвитку сили різних груп м'язів присвячено багато досліджень. Існують різні думки і трактування щодо того, в якому віці доцільніше підвищувати обсяг силового навантаження, а в якому – знижувати його.

Рухливі ігри сприяють зміцненню здоров'я учнів, їх правильному фізичному розвитку і формуванню організму, оволодінню життєво необхідними руховими навичками, виховують у дітей позитивні вольові, моральні і фізичні якості та прищеплюють їм організаторські навички і бажання самостійно займатися фізкультурою і спортом. Вибір гри для занять має дуже важливе значення, а тому велика роль у плануванні і правильному виборі гри належить керівнику [2, с. 90–92].

Керівник повинен так організувати заняття, щоб у процесі навчання гри відбувалося виховання учнів. Викладач стежить за дотриманням правил гри, за їх порушеннями, сприяє розвитку в дітей сміливості, наполегливості, почуття товариства, колективізму, відповідальності за доручене завдання. Керівник повинен залучати помічників, до розмітки площадки, роздаванню інвентар і до суддівства. Проте не завжди, добре підібравши гру, можна досягти позитивного виховного ефекту. Багато чого залежить як від вікових особливостей дітей і їхнього загального розвитку так і від поставленого процесу навчання.

У кожній грі виникають труднощі в досягненні мети. Тому учасники повинні переборювати ці труднощі та перешкоди, не порушуючи правил гри. Як тільки одні труднощі переборені, потрібно висувати нові, для того, щоб учасники могли застосувати зусилля для їх подолання. Це сприяє вихованню волі і працьовитості.

У процесі гри необхідно стежити за поведінкою кожного її учасника та зменшувати надмірну збудливість окремих учасників. Нестриманим гравцям слід доручати відповідальні ролі (суддів, ведучих), пасивних учасників – втягувати в активну гру, слабким учням – допомагати у виконанні тих чи інших завдань.

Керівнику треба бути організатором гри, суддею і тільки іноді брати безпосередню участь у ній. Це важливо, наприклад, у тих випадках, коли потрібно зацікавити учасників, показати виконання окремих прийомів, підказати учасникам як спільними зусиллями, допомагаючи один одному вони зможуть скоріше досягти мети. В такому випадку поведінка вчителя в процесі гри повинна бути прикладом для учнів.

Вибираючи ігри для занять, керівник повинен точно визначити основну мету, яку він ставить перед собою при проведенні даної гри. Поряд з досягненням основної мети він повинний використовувати гру в цілому як засіб всебічного виховання школярів.

Викладач повинен ставити перед собою конкретні завдання виховного та освітнього характеру. Для дітей, як правило, слід ставити більш конкретні і порівняно легкодоступні завдання, наприклад, не потрапити в полон, розшукати «супротивників», виявити кращих гравців, виручити товариша і т.д.

Навчаючи дітей іграм, викладачу необхідно довести до свідомості дітей зміст і мету гри та правила поведінки. Окрім того, при проведенні підготовчої роботи керівник повинен передбачити умови, в яких буде проходити гра (кількість учасників, місце, інвентар). Тому помилковими є такі дії викладача, коли він вимагає виконання правил гри, не довівши їх до учасників. У результаті нерозуміння якого-небудь правила діти будуть порушувати його; це веде до нецікавої, а іноді і до нечесної гри [3, с. 67–69].

Водночас, свідомо поведінка учасників, які володіють при цьому необхідними для гри руховими навичками, дає можливість вдосконалювати гру, творчо збагачувати її. При цьому зацікавленість учасників значно зростає та збільшується виховний вплив гри.

Крім того, учні повинні навчитися розбиратися у власних успіхах та помилках, вміти аналізувати поведінку і дії товаришів. Це дає можливість удосконалювати особисті якості і навички. Наприклад, учню, який неточно кидає м'яч, легко виправити свою помилку, якщо він розуміє, у чому неправильність його дій. Але якщо він механічно копіює викладача, то виправити свою помилку йому буде набагато складніше.

Рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання нині широко застосовуються в школі на уроках і в позакласних заняттях. У відповідності зі шкільними програмами з фізичної культури рухливі ігри проводяться на уроках у 1–8-х класів. Вони сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, лижною підготовкою.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. До освітніх завдань відносяться: вдосконалення і закріплення навичок з бігу, стрибків, метання, а також навичок, придбаних на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми і лижами.

До виховних завдань відноситься виховання фізичних (швидкості, спритності, сили, витривалості) і морально-вольових якостей (сміливості, чесності, мужності й ін.) у школярів. До оздоровчих завдань відноситься сприяння нормальному формуванню і розвитку організму учнів та зміцненню їхнього здоров'я.

Виховні, освітні й оздоровчі завдання тісно взаємозалежні. Тому при постановці завдань потрібно враховувати різні сторони навчально-виховного процесу. Так, проводячи гру, з метою вдосконалення швидкості бігу у дітей молодшого шкільного віку одночасно потрібно розвивати сміливість, кмітливість та впевненість у своїх силах.

Рухливі ігри можна включати в усі частини уроку. При цьому їхній зміст залежить від мети і складу учасників. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на невелику рухову складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку.

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізкультури специфічна у зв'язку з їхньою короткочасністю і необхідністю зберегти відповідну щільність уроку. При раціональному використанні часу і підборі правильної методики проведення ігор досягається необхідна щільність уроку. Тому викладачу варто домагатися, щоб всі учасники гри одержували приблизно однакове навантаження. У зв'язку з цим потрібно прагнути створювати рівні умови для активної участі у грі.

Рухливі ігри зазвичай проводять фронтальним методом: усі грають в одну гру. По можливості школярів розділяють на 2–3 групи, і в кожній групі гра проводиться самостійно.

Також застосовується груповий метод ведення гри: керівник, розділивши гравців на 2 групи, дає їм різні ігри. Груповий метод використовується здебільшого в 6–8-х класах для вирішення різних освітніх завдань. Проте при організації таких ігор, необхідно встановити певний час на гру і змінювати його можна у зв'язку із стомленням школярів, недостатнім засвоєнням ними гри та з інших причин.

При цьому, діти, віднесені лікарем до основної групи, можуть брати участь у всіх рухливих іграх, запропонованих в програмі з фізичної культури для їхнього класу. Дітей, включених у спеціальну медичну групу, необхідно обмежувати в рухах, не зважаючи на їхнє бажання бути активними учасниками ігор. Їм можна доручати ролі, що не вимагають великої рухливості, або скорочувати час гри. Не зачіпаючи їхнього самолюбства, можна залучати їх як помічників суддів і т.д. У той же час ослаблених дітей необхідно вводити в посильні для них ігри, щоб зміцнювати їхнє здоров'я [4, с. 22–227].

Узагальнюючи результати проведено дослідження, можна зробити

висновок, що рухливі ігри слід використовувати як освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості. Вони здатні інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування фізичних і духовних якостей та особистісну саморегуляцію школярів.

В статті обґрунтовано, що час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, але їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає усі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, а тому є незмінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, спортивні, рольові, імітаційні, командні, групові, і гри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Проведений аналіз педагогічної характеристики рухливих ігор дозволяє стверджувати, що у кожній руховій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне, трудове виховання. Активна діяльність рухового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. При цьому правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню в них взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вмінню долати труднощі, сміливості, рішучості тощо.

Ігри привчають дітей долати фізичні і психічні навантаження, що позитивно відбивається на розвитку їх фізичних якостей.

1. Ельконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Ельконин. – М. : Педагогика, 1998. – 304 с.
2. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. За ред. д.пед.н. В. М. Платонова. – К., 2008. – 210 с.
3. Ефімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Ефімова. – К. : Рад.школа, 1999. – 320 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.