

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Багатогранне формування особистості повинно відбуватися шляхом органічного взаємозв'язку, взаємосприяння та інтеграції всіх напрямів виховання. Фізичне виховання, як невід'ємна складова педагогічного впливу, не тільки оптимізує фізичний стан і розвиток дитини, але й сприяє інтелектуальному та психічному розвитку особистості. Водночас фізичне виховання виконує й функції соціалізації особистості, які полягають у формуванні моральних основ, загальнолюдських цінностей, потреб, мотивів, що визначають соціальну поведінку людини.

Вирішальна роль у становленні особистості молодшого школяра, засвоєнні ним суспільного досвіду належить самій дитині, її активності, характеру взаємин з оточуючим середовищем. У цьому контексті потребують належного використання можливості ігрової діяльності, оскільки гра є структурною моделлю поведінки дитини, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення.

У працях Л. Билеєвої, Е. Вільчковського, М. Козленка, І. Короткова, В. Наумчука, С. Цвека, А. Цьося та інших науковців рухливі ігри розглядаються як осмислена діяльність, що спрямована на вирішення конкретних рухових завдань в умовах, які швидко змінюються [1; 3; 5; 8]. Їх характерною особливістю є активні творчі рухові дії, які уможливають досягнення визначеної мети гри і мотивовані її сюжетом. Виступаючи для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання, рухливі ігри мають значний потенціал для реалізації широкого спектра оздоровчих, навчальних, виховних й розвивальних завдань.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості молодшого школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи шляхом використання багатофункціонального та універсального засобу – рухливих ігор.

Мета статті – розкрити роль і значення рухливих ігор у фізичному вихованні учнів початкової школи.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що у роботі початкової школи використовується широкий арсенал рухливих ігор. Відповідно до педагогічних завдань, форм та умов проведення занять, статево-вікових особливостей і рівня підготовленості учнів реалізуються різнотипові ігри імітаційного, сюжетного, рольового характеру, а також численні варіанти ігор-завдань та ігор-вправ. Різноманітні за змістом і формою ігри дозволяють здійснювати гармонійний розвиток особистості, формувати гуманні взаємини між дітьми на основі головних соціальних форм життя людини – її діяльності та спілкування.

Навчальна програма предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи) розроблена відповідно до вимог Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20 квітня 2011 року. У програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основи рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем. Він включає понад 140 рухливих та народних ігор, різновидів естафет, ігрових завдань, а також окремі спортивні ігри [4].

Рухливі і народні ігри виступають окремим розділом – способом рухової діяльності молодших школярів. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його пропонується вводити в уроки, на яких формуються уміння та навички з різних видів рухової діяльності. Усі компоненти ігрового розділу спрямовані на формування в учнів молодшого шкільного віку умінь та навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку. Окрім того, у навчальній програмі зазначено, що «навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою» [4, с. 4].

Ігрова діяльність значною мірою сприяє фізичному розвитку молодших школярів. Рухливі ігри є найбільш відповідною дитячому вікові і завданням фізичного виховання формою прояву рухової активності. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що одночасно вони можуть впливати на моторну і психологічну сферу тих, хто займається. Ігри сприяють також і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність спортивних змагань, прагнення досконалості – усі ці якості можуть успішно формуватися під час рухливих ігор.

На думку Е. Вільчковського, М. Козленка, С. Цвека активна рухова діяльність ігрового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем [1]. Дослідження свідчать, що під впливом фізичних вправ і рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Це пояснюється тим, що фізична активність сприяє посиленню обміну речовин, кровообігу та дихання. Завдяки цьому до клітин доставляється більше поживних речовин, кістки краще ростуть як у довжину, так і в ширину,

інтенсивніше розвиваються зв'язки та м'язи. В результаті занять іграми та фізичними вправами збільшуються і розвиваються внутрішні органи.

О. Савченко звертає увагу на те, що активний руховий режим здійснює позитивний вплив на стійкість розумової працездатності школярів протягом навчального року [7]. Правильно підібраний обсяг рухової активності та відпочинку, що відповідають можливостям дитячого організму, допомагають зберігати високу розумову працездатність до кінця навчального дня, протягом тижня і року.

В ігровій діяльності дитина отримує право самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові й нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Усе це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості, кмітливості, упевненості та інших якостей. Ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишній світ.

На відміну від стандартних умов реалізації навчально-виховного процесу, де більшість часу діти проводять сидючи за партами, рухливим іграм притаманні специфічні особливості, які дозволяють розширити можливості формування гуманістичних цінностей, необхідних знань і умінь. Основними особливостями використання рухливих ігор є досягнення яскраво вираженої єдності психічного, інтелектуального і фізичного розвитку школярів, уможливлення інтегрованого впливу на різні сторони психіки учнів, насамперед на їх емоційний та морально-вольовий аспекти, забезпечення трансформації інформаційно-нормативного поля у практичну площину через основні компоненти гри: уявну ситуацію, детерміновану правилами роль, сюжет і зміст. Аналізуючи ігрову діяльність, Д. Ельконін прийшов до висновку, що сюжет гри пов'язаний зі сферою діяльності, а її зміст – з відтвореним характером взаємин у процесі спільної діяльності [2]. Хлопчик чи дівчинка, перебуваючи в уявній ситуації, відчуває справжні почуття, бажання, емоції, оскільки уявними є лише умови, у які дитина себе подумки ставить, а роль, що втілюється у грі – це вона сама в нових, уявних умовах. Як тільки дитина «входить у роль», їй відкриваються не лише почуття її ролі, які стають вже власними, але й почуття партнерів, пов'язаних з нею єдністю дій та впливу. Дитина починає співпереживати, пізнавати внутрішній світ інших учасників гри, підбирати різні варіанти стосунків з ними. Таким чином прокладається шлях від почуттів до усвідомлено організованих дій, до формування вчинків. А саме формування вчинків є визначальним надбанням у розвитку особистості і збагаченні її духовного життя, оскільки для вчинків важливий моральний смисл дії [2]. Роль задає зразок, орієнтир для дій особистості в конкретній ситуації. Зміст гри, її правила, які приховані у ролі або визначаються відокремлено, висувають до дитини вимогу діяти всупереч безпосередніх імпульсів, відповідно до загальнолюдських цінностей та морально-етичних норм. Активне включення у грі механізмів усвідомленого виконання дій створює підґрунтя для гідної поведінки учнів поза ігровою діяльністю, вирішуючи таким чином завдання початкової освіти.

Рухливі ігри забезпечують необхідні умови для становлення і реалізації потребнісно-мотиваційної сфери діяльності дитини. Власне сама гра є життєво важливою потребою і природним видом діяльності молодшого школяра. Водночас, ігрова діяльність задовольняє необхідність дитини в рухах, що є обов'язковим чинником її гармонійного розвитку. У грі реалізуються потреби особистості належати до соціуму і займати у ньому певне місце, дотримуватися загальноприйнятих норм, користуватися повагою людей. Взаємодіючи з іншими гравцями, будь-який учасник гри вирішує запити у спілкуванні, розвиває взаємини з людьми, проявляє самостійність та особливості своєї індивідуальності. В ігровій діяльності можна успішно розв'язувати потреби пізнання оточуючого світу, визначення свого місця й призначення у ньому через засвоєння вже існуючих цінностей і шляхом відкриття нового, ще невідомого. Саме у грі вперше формується та проявляється потреба дитини впливати на світ і перетворювати його. За твердженням С. Рубінштейна, у цьому полягає основне, центральне та найзагальніше значення гри [6].

Висновки. У рухливих іграх закладений значний потенціал для реалізації широкого спектра завдань становлення всебічно й гармонійно розвинутої особистості. Їх використання дозволяє формувати в учнів початкової школи такий спосіб життя, який ґрунтується на радості від проявлених зусиль, освітній цінності доброго прикладу, повазі до універсальних, фундаментальних етичних принципів. Виступаючи одним із основних засобів і методів фізичного виховання, рухливі ігри сприяють удосконаленню навчально-виховного процесу школярів, забезпечують сприятливі умови для зміцнення здоров'я дітей, розвитку їх духовного та інтелектуального потенціалу, вправного оволодіння руховими діями, розвитку фізичних здібностей.

Практичне використання рухливих ігор має забезпечуватися не тільки шляхом їх доцільного підбору відповідно до педагогічних умов та належним організаційно-методичним забезпеченням, а й через адаптацію їх змісту і структури до певного контингенту школярів та конкретної педагогічної ситуації. Це дозволить краще враховувати індивідуальні особливості й підготовленість дітей, стимулювати у них позитивні емоції та інтерес до занять, урізноманітнити зміст навчально-виховного процесу, підвищуючи тим самим його ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
3. Коротков И. М. Подвижные игры: Учеб. пособие / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
5. Наумчук В. І. Рухливі ігри у гендерному вихованні молодших школярів / В. І. Наумчук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2008. – №6. – С. 15 – 20.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.2. – 328с.
7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи / О. Я. Савченко. – К.: Генеза, 1999. – 366 с.
8. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: Навч. посібник / А. В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

Кривий Т.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В.Г.

ВПЛИВ ПІДВІДНИХ ВПРАВ НА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. Сучасний футбол, як вид спорту, вимагає від гравців високої фізичної підготовленості і досконалого володіння техніко-тактичними діями. Виконання великого обсягу фізичного навантаження та значної кількості ігрових дій забезпечується високим рівнем розвитку фізичних якостей та належним володінням техніко-тактичними діями, що дозволяє команді тривалий час володіти м'ячем. Ця підготовка здійснюється протягом всього багаторічного процесу. В цій системі вагоме місце посідає навчання учнів основ техніки і тактики на етапі початкової підготовки, яке здійснюється на навчально-тренувальних заняттях. Тому у контексті якісного вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки в цілому, провідну роль відіграють навчально-тренувальні заняття, як основна форма організації тренувального процесу. Ефективність цих занять залежить від їх організації, змісту і структури [1; 2; 4].

Фахівці вважають одним із шляхів підвищення ефективності тренувального процесу збільшення імітаційних, підготовчих і підвідних вправ [3; 5; 6]. Проте дослідженню методики застосування цих вправ під час занять з юними футболістами в підготовчій частині тренування приділяється недостатньо уваги.

Мета статті полягає в обґрунтуванні доцільності застосування комплексу імітаційних, підвідних і підготовчих вправ у підготовчій частині тренувального заняття.

Для проведення дослідження нами використовувались такі *методи*: аналіз та узагальнення наукової літератури; педагогічне тестування, спостереження та експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз науково методичної літератури дав можливість отримати інформацію про загальні підходи до навчання дітей гри у футбол, особливості організації навчально-тренувальної роботи з футболу у ДЮСШ, планування навчально-тренувальних занять з футболу, навчальні нормативи та вимоги до спортивно-технічної підготовленості дітей груп початкової підготовки.

Організоване дослідження передбачало порівняння традиційної програми підготовки юних футболістів та експериментальної програми використання імітаційних, підвідних і підготовчих вправ у підготовчій частині тренувального заняття груп початкової підготовки. Були сформовані експериментальна і контрольна групи. У кожній групі займалися по 18 дітей 9-10 років. Контрольна група займалась за традиційною методикою, а експериментальна за розробленою нами програмою. Зокрема, в експериментальній групі на відміну від контрольної, у підготовчій частині ми пропонували найрізноманітніші імітаційні, підвідні та підготовчі вправи. При цьому підготовча частина в експериментальній групі була більше на 5-7 хвилин. В основній частині, яка тривала 60 хвилин, значну увагу приділяли формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти. Тренувальні заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

Результати дослідження. На початку і в кінці педагогічного експерименту проводилося педагогічне тестування з метою визначення рівня фізичної і технічної підготовленості юних футболістів (табл. 1).

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що рівень фізичної і технічної підготовленості юних футболістів дослідних груп до експерименту був однаковим. Після проведення експериментальної частини дослідження показники фізичної і технічної підготовленості дослідних груп покращилися, проте в експериментальній групі позитивні зрушення виявилися більш вираженими.