

**РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ACTIVE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR SCHOOL-AGED CHILDREN**

Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О.

*Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>

Анотація

У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Висвітлена класифікація сучасних рухливих ігор. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. У ході дослідження з'ясовано, що широке використання рухливих ігор виступає одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей. Виявлено, що систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дітей, які перетворюються в необхідні життєві уміння та навички.

Ключові слова: рухливі ігри, діти, фізичне виховання.

В статье исследуются особенности подвижных игр в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Освещена классификация современных подвижных игр. Подвижная игра относится к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Установлено, что с помощью подвижных игр можно активно влиять на процесс развития физических качеств ребенка, управлять их развитием. Осуществляя комплексный подход к формированию физических качеств младших школьников, необходимо уделять внимание развитию скорости, ловкости, выносливости и гибкости, то есть качеств, наиболее активно развивающихся у учащихся младшего школьного возраста. В ходе исследования выяснено, что широкое использование подвижных игр выступает одним из основных средств повышения двигательной активности детей. Выявлено, что систематическое применение игр способствует расширению подвижных возможностей детей, которые превращаются в необходимые жизненные способности и навыки.

Ключевые слова: подвижные игры, дети, физическое воспитание.

The article examines the features of active games in the system of physical education of primary school children. The classification of modern active games is covered. Active play refers to such manifestations of game activity in which the role of movements is clearly expressed. Active games are characterized by creative, active motor actions motivated by the plot. They are aimed at overcoming various difficulties on the way to achieving the goals. It is due to this wonderful property that active games, especially with competitive elements, more than other forms of physical education, meet the needs of the body. It is established that with the help of active games it is possible to actively influence the process of development of physical qualities of the child, to control their development. Carrying out a comprehensive approach to the formation of physical qualities of primary school children, it is necessary to pay attention to the development of speed, agility, endurance and flexibility, those qualities that are most actively developing in primary school students. The study found that the widespread use of active games is one of the main means of increasing children's physical activity. It was found that the systematic use of games helps to expand the mobility of children, which become the necessary vital abilities and skills.

Key words: active games, children, physical education.

Вступ. Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку [3].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління, є дотримання оптимального режиму рухової активності.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми в сучасних умовах є організація занять фізичною культурою та спортом. У пошуках підходів до організації занять варто враховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей у русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості [6; 10].

Мета дослідження – обґрунтувати особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей [7].

Особливого значення в покращенні процесу фізичного виховання молодших школярів останнім часом набуває особистість вчителя, його професійна підготовка в стінах вищого навчального закладу, розуміння ним відповідальності за вирішення завдань фізичного виховання, які передбачені державними документами нашої країни в галузі фізичної культури, освіти і науки.

Основні форми організації режиму рухової активності учнів початкових класів складають:

- 1) уроки фізичної культури;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- 3) позакласна фізкультурно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- 4) позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів, заняття в юнацьких спортивних школах, будинках школярів, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках).

У молодших школярів рухливі ігри займають основне місце серед засобів фізичного виховання [1; 8].

У практиці шкільного фізичного виховання застосовуються майже всі рухливі ігри, які входять у перелік сучасної класифікації рухливих ігор (рис. 1).

За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скороговки, лічилки, розвивають математичні здібності і розкривають для себе живу історію свого народу. Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас рухливі ігри відіграють важливу роль як у вихованні моральної і вольової стійкості в діях і вчинках, так і вихованні комунікативних вмінь і свідомої дисципліни – вміння підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, керувати своїми товаришами [4].

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної,

серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Важливу роль у розвитку фізичних якостей у дітей грає навантаження в іграх. Навантаження можна дозувати, зменшувати або збільшувати загальну рухливість в іграх [3; 5].

Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу.

Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне проведення їх значною мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом; вони вдосконалюють якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням

ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

Під час занять іграми необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. Під час систематичних занять іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це має величезне значення в житті й праці. Однак неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми.

Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала в учнів позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний плин нервових процесів, в учнів можуть виникнути стреси [2; 9; 10].

Дискусія. Поняття «гра» – широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення. Узагальнюючи думки видатних

науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвинутої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання розкриті в багатьох працях педагогів [7].

Деякі автори відзначають успішне використання рухливих ігор при окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії, розділи яких присвячені використанню рухливих ігор при захворю-

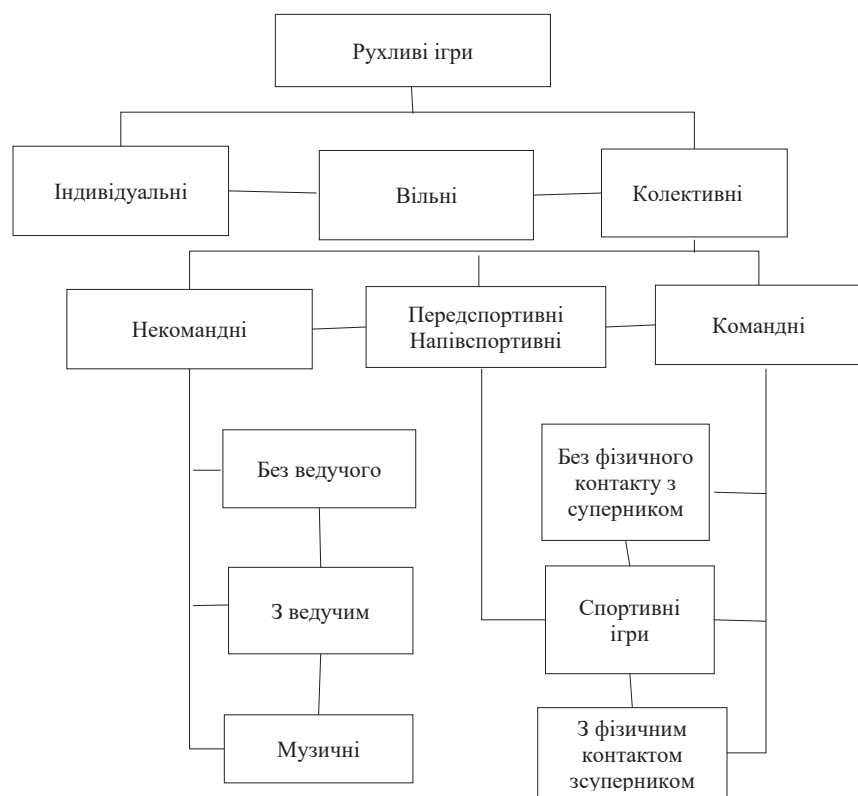


Рис. 1. Класифікація сучасних рухливих ігор

ваннях у дітей [4; 9]. У цих роботах відзначається позитивний лікувальний вплив ігор на дітей із порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У літературі запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор із різних захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованості, залежно від захворювання, з використання різноманітних снарядів і приладів).

Разом із розвитком суспільства ігри безупинно удосконалюються та ускладнюються. У молодших школярів рухливі ігри і досі займають основне місце серед засобів фізичного виховання. Особливо велике їхнє значення в перших та других класах. За допомогою рухливих ігор учителі фізичного

виховання успішно вчать дітей новим рухам, вправам та закріплюють вивчене раніше [2].

Висновки. Рухливі ігри займають провідне місце у фізичному вихованні, а також є важливою складовою частиною педагогічного впливу на молодших школярів. У рухливих іграх досить чітко виділяються індивідуальні особистості кожної дитини, ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей у русі, навчають володіти своїм тілом, розвивають фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості.

У подальших дослідженнях планується детальне вивчення питання підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку рухливими іграми та їхній вплив на стан здоров'я.

Література

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22.
3. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. Традиції фізичної культури в Україні : збірник наукових статей. ІЗМН, 2007. С. 147–153.
5. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Житомир, 2018. С. 90–92.
6. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 76–81.

References

1. Aksonova, O.P., Kyrylenko, L.V. (2018). Shkola kompetentnostey na urokakh z fizychnoyi kul'tury v pochatkovykh klasakh. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 3 K (97). 25-32. [in Ukrainian]
2. Bondarchuk N.Ya. (2014). Interes molodshykh shkolyariv do zanyat fizychnoyu kul'turoyu yak psykhologichnyy kryteriy dyferentsiatsiyi u protsesi fizychnoho vykhovannya. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Dnipropetrovs'k, 17-22. [in Ukrainian]
3. Borysova Yu.Yu. (2009). Dyferentsiyovanyu pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkolyariv na osnovi vykorystannya komp'yuternykh tekhnolohiy. Dnipropetrovsk, 20 [in Ukrainian]
4. Vil'chkovs'kyy E.S., Kurok O.I. (2007). Narodna rukhlyva hra – osnovnyy zasib fizychnoho vykhovannya doshkil'nyat. Tradytsiyi fizychnoyi kul'tury v Ukrayini: zbirnyk naukovykh statey. IZMN, 147-153. [in Ukrainian]
5. Nepsha O.V. (2018). Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttya uchniv molodshykh klasiv zasobamy fizychnoyi kul'tury. Aktualni problemy molodi v suchasnykh sotsial'no-ekonomichnykh umovakh. Zhytomyr, 90-92. [in Ukrainian]
6. Panhelova N.Ye., Kharina D.L. (2013). Analiz naukovykh doslidzhen' problem fizychnoho vy-khovannya ditey rann'oho

7. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 150–153.

8. Суханова Г.П. Особливості розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця, 2019. С. 114–119.

9. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

10. Хрystова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спец. «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.

і doshkil'noho viku. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 3. 2013. S. 76-81. [in Ukrainian]

7. Serhiyenko V.P. Osoblyvosti sotsial'noho rozvytku ditey molodshoho shkil'noho viku z riznym rivnem rukhovoyi aktyvnosti. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zbirnyk naukovykh prats'. Kyiv, 150-153. [in Ukrainian]

8. Sukhanova H.P. (2019). Osoblyvosti rozvytku strybuchosti u ditey shkil'noho viku. Perspektyvy, problemy ta nayavni zdobutky rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini: materialy II Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi (Vinnytsya, 30 sichnya 2019 r.). Vinnytsya, 114-119. [in Ukrainian]

9. Tomenko O.A. (2008). Riven' rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya v umovakh zahal'noosvitn'oyi shkoly. Pedahohika, psykhohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv. 141-146. [in Ukrainian]

10. Khrystova T.Ye. (2017). Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv: kurs lektsiy dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv spets. «Fizychna kul'tura». Melitopol, 48 [in Ukrainian]