

вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. –2010. – №23. – С. 171-175.

УДК 796:023

Шелюженко М., 502 ГС, ПолНТУ імені Юрія Кондратюка

E-mail: marina.shelyuzhenko@gmail.com

Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що рухливі ігри застосовують в системі фізичного виховання, враховуючи соціально-культурні та психофізіологічні можливості учнів молодших класів [1, с. 22].

Відомий науковець П.Ф. Лесгафт, як пише Л.В. Біляєва, визнавав, що рухлива гра - один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з

труднощами. Методика організації гри, розроблена педагогом, діє і в теперішній час, яка передбачає такі вимоги: гра повинна вирішувати певні завдання; у цьому процесі варто дотримуватися систематичності та послідовності; організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри [2, с. 15].

Дослідниками (Л.В. Білеєва, Л.О. Варзацька, А.О. Демчишин, Н.В. Кудикіна) були проведені численні соціологічні дослідження (анкетування), які показали, що у більшості респондентів (батьків) сформоване бажання залучати своїх дітей до рухливих ігор, але вони не в повній мірі освічені щодо правильності в організації та методиці їх проведення, місця застосування в режимі дня.

Основне навантаження фізичними вправами, тобто оптимальну рухову активність (РА) отримують учні у школі, а в позашкільній діяльності їх приваблюють самостійні заняття рухливими іграми.

Серед опитаних учнів молодших класів, 90% – із задоволенням граються, 5% – віддають перевагу навчанню, і лише 5% – не займаються зовсім або частково. Серед таких учнів – учні, які звільнені за станом здоров'я, і ті, які не мають вільного часу. Опитування цих учнів засвідчило, що їх відповіді часто співпадають з відповідями батьків, у відповідях яких чітко звучить бажання займатися рухливими іграми і залучати до цього дітей, але

з багатьох вищезазначених причин такі заняття не проводяться (табл. 1).

У більшості сімей створені відповідні умови для занять фізичною культурою, зокрема, рухливими іграми. Значна увага приділяється дотримуванню рухового режиму дня, придбаний необхідний спортивний інвентар.

Важливе значення має вільний вибір учнів молодших класів тих занять, якими вони люблять займатися і яким віддають перевагу.

Таблиця 1. Організація дозвілля учнів молодших класів (7-9 років)

№ п/п	Види улюблених занять	Кількість відповідей дітей (n=120)	%
1.	Комп'ютерні ігри	42	35
2.	Рухливі ігри та спортивні ігри	36	30
3.	Прогулянки, екскурсії в ліс, до річки, в парк	24	20
4.	Читання художньої літератури	12	10
5.	Музичні заняття (танці)	6	5

Найулюбленіші заняття учнів молодших класів – комп'ютерні ігри, які займають майже половину відсоток пропонуванних видів дозвілля, що у наш час не є несподіваним. На II місці – рухливі ігри (катання на лижах, санчатах, ковзанах, з м'ячем (хлопці)), різні хороводні, “доганялки” (дівчатка). III місце займають екскурсії та прогулянки в парк, ліс, до річки із

застосуванням рухливих ігор. IV місце – читання художньої літератури (окремих контингент учнів). Серед респондентів (6 учнів) – 5 % опитаних – люблять займатися художньою самодіяльністю, музикою, малюванням і займають останнє місце.

Прикро те, що рухливим іграм приділяється мало уваги. Основна причина цього, як пише О.Я. Кругляк, це відсутність вільного часу, особливо у першокласників, які ще не адаптувалися до шкільної системи навчання. Учні молодших класів не встигають виконувати домашнє завдання і саме рухливі ігри залишаються поза увагою дорослих [6].

На основі багатьох дослідницьких фактів можна зробити такий висновок, що найбільший інтерес викликають в учнів молодших класів ігри з правилами без сюжетів. Драматизовані ігри займають останню позицію, які цікавлять учнів молодших класів. Слід відмітити, що в учнів другого класу (як дівчаток так і хлопчиків) викликають менший інтерес сюжетні ігри з нескладними правилами ніж в учнів першого класу. На відміну від цього факту спортивні ігри цікавлять більше учнів другого класу, а ігри-вправи з орієнтацією на досягнення результатів – учнів першого класу.

Дослідження Н. Михайленко і Н. Пантіної виявили, що вибір учнями молодших класів тієї чи іншої гри служить індикатором рівня її розвитку. Причому свідомий вибір, групування і класифікація ігор дозволяють учням реалізувати

ігровий задум, що є свідченням сформованості прагнення і потреб займатися ігровою діяльністю [4].

Досвід роботи вчителів показав, що у своїй щоденній педагогічній діяльності вони керуються такими основними принципами підбору ігор та ігрових матеріалів для учнів молодших класів: доступність, гігієнічність, естетичність, динамічність, віковий (врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей кожного учня) та принцип розвиваючого навчання. Критеріїв підбору ігор майже адекватні принципам.

Щодо методики навчання рухливих ігор результати анкетування показали, що більшість вчителів працюють за розробками і чекають від науковців детальних методичних рекомендацій (описів правил, дозування, вимоги щодо проведення та підбору і т. п.). Але наявність такого матеріалу, як показує досвід, знижує інтерес до вивчення наукових публікацій, виявленню педагогічної творчості. Це формує певні штампи та шаблони в роботі педагога та одноманітність в проектуванні. Тому, для того, щоб відкрити шлях до творчості вихователя методична література має окреслити головні шляхи розв'язання даної проблеми, які знайдені в процесі психолого-педагогічних досліджень і перевірені практикою роботи у школі та поза нею. Не можна заперечувати інших шляхів вирішення означеного аспекту.

Здоров'я учнів молодших класів залежить від низки факторів: біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, а також від характеру педагогічного впливу. Серед різноманітних факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму, важливе місце посідає РА, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку дитини.

Аналіз останніх досліджень показав, що РА – це будь-яка м'язова активність, що дозволяє підтримувати гарну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, що дає додатковий стимул життя.

Л.О. Варзацькою розроблена класифікація видів РА [3, с. 39]:

- оздоровчі види;
- навчально-розвиваючі види;
- спортивні види.

До *оздоровчих видів РА* відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка), виробнича гімнастика, гімнастика до занять, фізкультхвилинка, фізкультпауза, ритмічна гімнастика, стретчинг, аеробіка, слім-джим гімнастика, шейпінг, фітнес, каллонетика, дихальна гімнастика, атлетична гімнастика, лікувальна гімнастика, корегуюча гімнастика, функціональна гімнастика, реабілітаційна гімнастика, плавання.

За даними наукових досліджень сприятливою для організму визначається тільки така РА, яка перебуває в межах оптимальних величин. Гіподинамія та гіперкінезія однаково негативно позначаються на розвитку організму учнів молодших класів, тому створення передумов для забезпечення раціональним рівнем РА вимагає ретельної уваги з боку фахівців.

У ході наукових досліджень ряду вчених (В.Г. Папуша, О.Я. Кругляк, Л.В. Біляєва) було з'ясовано, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем РА і захворюваністю, смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження РА.

Науковці (В.Г. Папуша [8], О.Я. Кругляк [6], Л.В. Біляєва [2]) визначають РА, як вид діяльності людини, при якому активність обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує скорочення і переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Деякі з дослідників (І.А. Грабська, Н.В. Андрощук) дають дещо інше визначення РА – це одна із найнеобхідніших умов підтримки нормального функціонального стану організму, природна біологічна потреба людини [5].

Численні дослідження науковців (В.Г. Папуша, О.Я. Кругляк, Л.В. Біляєва) дають можливість визначити мету РА:

- сприяє морфо-функціональним змінам, що забезпечують рівень фізичної підготовленості достатній для виконання в певному обсязі усіх соціальних функцій;

- сприяє нормалізації психічного стану, дозволяє знизити відчуття тривожності, забезпечує резистентність організму до резус-факторів;

- розширює сферу життєдіяльності людини, сприяє налагодженню соціальних контактів, забезпечує інтелектуальний розвиток, кругозір, сприяє соціальній інтеграції та адаптації сучасних суспільних відносин.

У відповідності з метою, завдання РА можна класифікувати на такі види: оздоровчі, виховні, освітні.

До оздоровчих завдань РА відносять:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку: формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів тіла, правильний і своєчасний розвиток усіх систем організму та їх функцій, зміцнення нервової системи, активізація обмінних процесів.

2. Забезпечення оптимального для кожного віку і статі гармонійного розвитку фізичних якостей. У молодшому шкільному віці необхідно звертати увагу на всебічний розвиток фізичних якостей, проте акценти робляться на виховання координаційних здібностей, а також швидкості рухів

3. Підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. При будь-якій можливості фізкультурні заняття, в тому числі і уроки фізкультури, доцільно проводити на свіжому повітрі, а не в залі.

4. Підвищення загальної працездатності та прищеплення гігієнічних навичок. Ці завдання вимагають, щоб школярі щодня виконували фізичні вправи, використовували водні, повітряні, сонячні процедури, дотримувалися режиму навчання і відпочинку, сну, повноцінного харчування. Особливо це відноситься до молодшого і середнього шкільного віку, так як саме в цей період здійснюється найбільш інтенсивний розвиток всіх систем і функцій організму.

Виховні завдання РА полягають у:

1. Вихованні потреб і вмінь самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх у цілях відпочинку, тренування, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я. Рішення даної задачі в діяльності педагога з фізичної культури і спорту передбачає створення необхідних передумов до самостійних фізкультурних занять учнів, а це обумовлює необхідність у:

- ✓ підвищенні фізкультурної грамотності школярів;
- ✓ стимулюванні позитивної мотивації до фізичної культури;
- ✓ формуванні основ правильної техніки виконання життєво важливих рухових умінь і навичок;

✓ формування організаційно-методичних умінь, що дають можливість правильно побудувати школяреві своє самостійне заняття, дозувати навантаження, застосовувати адекватний метод виховання фізичних якостей, здійснювати найпростіший самоконтроль і т.д.

2. Вихованні особистісних якостей (естетичних, моральних і т.д.), сприяння розвитку психічних процесів.

РА також має освітні завдання:

1. Формування і вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок. У школярів необхідно формувати наступні п'ять груп рухових умінь і навичок:

- умінь і навички, за допомогою яких людина переміщує себе в просторі (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах);
- навички управління статичними позами та положеннями тіла при пересуваннях (стійки, вихідні положення, різні пози, стройові вправи і т.д.);
- умінь і навички виконувати різноманітні рухи з предметами (м'ячі, скакалки, стрічки, гантелі, палиці);
- навички управління рухами рук і ніг у поєднанні з рухами в інших ланках тіла (перекиди, перевороти, підйоми, виси, упори, рівноваги);
- умінь виконувати комплексні рухи для переборення штучних перешкод (опорні стрибки, лазіння, стрибки в довжину і висоту).

2. Формування необхідних знань в галузі фізичної культури і спорту. Учні повинні знати:

- умови та правила виконання фізичних вправ;
- вплив занять фізичними вправами на основні системи організму;
- правила самостійного тренування рухових здібностей;
- основні прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- роль фізичної культури в сім'ї і т.д.

Перераховані завдання представлені в офіційних документах, що регламентують фізичне виховання в загальноосвітніх закладах (школа, училище, ліцей, коледж і т.п.). Вони відіграють роль орієнтовних установок для всіх сторін спрямованого використання фізичної культури в період шкільного віку.

Отже, рухові ігри як засіб рухової активності відіграють особливу роль у фізичному вихованні учнів молодших класів, активізуючи їх пізнавальну активність і формуючи здоровий спосіб життя.

Література

1. Андросук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андросук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин. – Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. – 112 с.

2. Білеєва Л.В. Рухливі ігри: навч. посібник для ін-тів фізичної культури. 4 -е вид., Перераб. і додатк. / Л.В. Білеєва, І.М. Коротков, В.Г. Яковлев – Х. : Фізкультура і спорт, 1999. – 208 с.

3. Варзацька Л. О. Гра як засіб пізнання // Початкова школа. – 1988.– № 12. – С. 34-35.

4. Грабська І. А. Ігрові форми психологічної корекції: Використання ігрових вправ у розвитку уваги школярів / І.А. Грабська, О.І. Киричук // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 12. – С. 59-64.

5. Рухливі і спортивні ігри в школі / А.О. Демчишин, В.М. Артюк, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. - Київ: “Освіта”, 1992. – 240 с.

6. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. – 80 с.

7. Кудикіна Н. В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі / Н.В. Кудикіна. – К., 2003. – 140 с.

8. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч. – 2000 – 248 с.