

УДК 373.2.016:796.3(043.3)

Галай М. Д.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Питомець О. П.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті теоретично обґрунтовано значення фізичної культури як вирішального чинника в освіті, спортивній діяльності та житті дітей. Визначено завдання фізичного виховання у країнах Європи. Підтверджено, що фізичне виховання сприяє виробленню загальної рухової розкутості дитини і дозволяє їй легко і швидко оволодіти новими руховими діями та вміннями, а також краще адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог сучасного життя.

Визначено завдання фізичної культури в початковій школі у навчальних закладах України. Теоретично підтверджено, що одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор.

У статті визначено та охарактеризовано специфіку рухливих та спортивних ігор як одного з основних засобів всебічного гармонійного розвитку молодших школярів. Теоретично обґрунтовано оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих та спортивних ігор.

Ключові слова: молодший шкільний вік, рухливі ігри, спортивні ігри, завдання фізичного виховання.

М.Д. Галай, А.П. Питомець. Подвижные и спортивные игры как основное средство физического воспитания детей младшего школьного возраста. В статье теоретически обосновано значение физической культуры как решающего фактора в образовании, спортивной деятельности и жизни детей. Определены задачи физического воспитания в странах Европы. Подтверждено, что физическое воспитание способствует выработке общей двигательной раскрепощенности ребенка и позволяет ему легко и быстро овладеть новыми двигательными действиями и умениями, а также лучше адаптироваться к внешним и внутренним требованиям современной жизни.

Определены задачи обучения физической культуре в начальной школе в учебных заведениях Украины. Теоретически доказано, что одним из самых распространенных методов обучения детей младшего школьного возраста является игровой метод с применением элементов спортивных и подвижных игр.

В статье определена и охарактеризована специфика подвижных и спортивных игр как одного из основных средств всестороннего гармоничного развития младших школьников. Теоретически обосновано оздоровительное, образовательное и воспитательное значение игр.

Ключевые слова: младший школьный возраст, подвижные игры, спортивные игры, задачи физического воспитания.

M. Halai, O. Pytomets. Mobile and sports games as the main means of physical education of children of primary school age. The article analyzes the current trends in the physical education of younger schoolchildren in European countries. It is theoretically justified that physical education is a decisive factor in education, sports activities and the lives of children. It has been found that physical education contributes to the development of the general motor emancipation of the child and allows him to quickly and easily master new motor actions and skills. Better adapt to the external and internal requirements of modern life.

It was determined that the subject of teaching physical education in primary school in educational institutions of Ukraine is physical activity with a general educational orientation. During training, primary vital motor actions are formed in elementary school students, an intensive development of the majority of motor qualities, psyche properties, the formation of various body systems and personality traits takes place.

It is theoretically proved that one of the most common methods of teaching children of primary school age is a game method with the use of elements of sports and outdoor games. During games, there is the greatest stability of attention in children, and also their motor abilities, moral and volitional qualities develop fully and in a complex.

The article defines and characterizes the specifics of mobile and sports games as one of the main means of comprehensive harmonious development of younger schoolchildren. The recreational, educational and educational value of mobile and sports games is theoretically justified.

Key words: primary school age, outdoor games, sport games, tasks of physical education.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Молодший шкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності (А. Л. Венгер, С.П. Жидков, З. І. Істоміна, О. А. Томенко та ін.).

Оскільки діти молодшого шкільного віку відрізняються особливою рухливістю і постійною потребою до руху, основною формою навчальної діяльності на уроках фізичної культури учнів молодших класів має бути гра. Рухливі і спортивні ігри – важливий засіб фізичного виховання молодших школярів. Важко переоцінити їх величезне оздоровче, освітнє і виховне значення. Систематичне застосування ігор значно розширює рухові можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. Правильно підібрані ігри та їх систематичне

застосування сприяють гармонійному розвитку організму школяра, формують правильну поставу, загартовують організм, підвищують працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативних факторів. За допомогою ігор відбувається закладання та формування в учнів таких якостей як колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними європейських та вітчизняних дослідників [1, 2] фізична культура являється основним засобом всебічного гармонійного розвитку дитини. Основними аргументами виступають наступні тези: залучення дітей до занять фізичною культурою – унікальна можливість сучасної школи; фізична культура – основа для подальшої спортивної спеціалізації; незамінний аспект навчання дітей, що веде до розвитку пізнавальних здібностей і соціалізації особистості; унікальний засіб формування позитивного ставлення до шкільних занять і освіти в цілому; єдиний шкільний предмет, що сприяє фізичному розвитку і залучає до фізичної активності та занять спортом пропагуючи здоровий спосіб життя та участь у суспільному житті. Таким чином, дослідники акцентують увагу на тому, що розвиток сфери фізичної культури є інвестицією у майбутнє [2].

Завдання фізичного виховання у країнах Європи не обмежуються ознайомленням учнів з основними вміннями та видами спортивної активності. Зростання урбанізації та індустріалізації сучасного світу вимагає від фізичного виховання молодших школярів сприяння розвитку рухових вмінь та адаптації [2,3]. Фізичне виховання у школі дає змогу засвоювати і більш технічні види рухової активності, що мають значення для суспільства. Отже, фізичне виховання сприяє виробленню загальної рухової розкутості дитини і дозволяє їй легко і швидко оволодіти новими руховими діями та вміннями, а також краще адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог життя. Важливим завданням фізичного виховання є навчання основних вмінь чи техніки популярних у певній країні видів фізичної активності, альтернативним іншим видам дозвілля чи просто пов'язаних із дозвіллям. До цього слід зазначити, що у більшості країн визнають важливу роль рухової активності дитини у віці до 7-8 років, тому одним з головних завдань фізичного виховання європейських країн є розвиток рухових функцій дитини. При цьому рух розглядають як засіб розвитку здатності осмислення і сприйняття будови тіла та розвитку конкретного оперативного мислення. Також, у процесі занять фізичною культурою дитина має засвоїти кодові жести моторики людини, вивчити основні рухові локомоції (ходьбу, біг, стрибки, метання), і таким чином, навчитися керувати своєю поведінкою [1,2].

Завдання дослідження – розкрити особливості застосування рухливих та спортивних ігор у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку для забезпечення їх всебічного гармонійного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. В учнів початкової школи формуються основні життєво необхідні рухові дії, відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, властивостей психіки, формування різних систем організму та особистісних рис характеру. Предметом навчання фізичної культури в початковій школі у навчальних закладах України є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Фізичне виховання у навчально-виховному процесі молодших школярів як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості [3].

Унаслідок взаємодії з навколишнім світом дитина розвиває свою моторику, пізнає тривалість і сталість простору та часу, вчиться пристосовувати свої дії до параметрів відстані та швидкості [1]. Покращуючи контроль за своїм тілом і рухами, дитина навчається ідентифікувати, репродукувати, наслідувати, вибирати і краще адаптуватися. Усвідомлюються основні поняття: простір, маса, сила тяжіння, баланс, рух, при цьому часто розуміння виникає швидше, ніж пояснення [1,2]. Основним засобом для дітей молодшого шкільного віку який сприяє швидкому засвоєнню вище зазначених параметрів є гра. Таким чином, уроки фізичної культури впливають на інтелектуальний розвиток дитини.

Однозначної думки дотримуються Е.С. Вільчковський, С.В. Сембрат, Р.В. Чопик та інші фахівці, визначаючи гру ідеальним засобом фізичного виховання. У процесі ігор діти стикаються з ситуаціями, що вимагають швидкого прийняття рішень, проявляють здібності, що мають цінність для суспільства, сприяючи розвитку творчої самостійності. Діти намагаються проявити свої здібності вільно діяти так, щоб рухи можна було повторити в інших іграх та у реальному житті [1,5].

Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку на думку В.Г. Ареф'єв, О.Д. Дубогай та ін. є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей, а також найповніше та у комплексі розвиваються їх рухові здібності. Молодші школярі охоче засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю, оскільки у грі розкривається не тільки особистість, але і її відношення до дійсності.

Прийнято розрізняти спортивні і рухливі ігри. До рухливих ігор відносяться ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку і не вимагають від дітей спеціальної рухової підготовки. Вони побудовані на природних, різноманітних і простих рухах з включенням в роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами [2]. В процесі навчання рухам можна також застосовувати метод змагання, який сприяє емоційному підйому і викликає інтерес, але він повинен носити сюжетний характер без конкретного виявлення переможця. Цей метод необхідно використовувати нечасто і обережно, оскільки змагання впливають на психологічний стан дітей даного вікового періоду [1]. В ігровій і змагальній діяльності можна вивчати, повторювати або закріплювати техніку руху, виховувати рухові здібності.

Вияткового значення рухливі ігри набувають у процесі навчання учнів молодших класів фізичним вправам, коли вони застосовуються як форма закріплення і вдосконалення вивчених рухів. Систематичне використання рухливих ігор сприяє вихованню в учнів молодшого шкільного віку рухового досвіду, який включає весь спектр важливих життєвих навичок. Одночасно поряд з фізичними якостями розвивається здатність до аналізу і прийняття рішень, що позитивно позначається на формуванні оперативного мислення і розумової діяльності загалом.

До спортивних ігор відносяться ігри, які мають всі характерні риси спорту, вимагають спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовки й спортивного вдосконалення гравців [2]. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється їхньою специфікою. Спортивні ігри широко представлені у фізичному

вихованні в установах загальної освіти. У молодшому шкільному віці широко використовують такі спортивні ігри як бадмінтон, настільний теніс, елементи баскетболу, футболу та ін.

Висока емоційність ігор, новизна і творчість у вирішенні рухових завдань, можливість колективних та індивідуальних дій учнів зумовлюють виховний вплив та сприяють розвитку позитивних особистісних якостей характеру. Позитивні емоції дозволяють не тільки з великим інтересом ставитися до занять, але і сприяють ефективному навчанню фізичних вправ, а також максимальному прояву рухових якостей у дітей [3, 5].

На уроках фізичної культури учні молодших класів розвивають маніпуляційні та моторні вміння через навчання основним рухам та гру з предметами чи приладами (обручами, м'ячами, прапорцями, сходишками, кубиками, палицями тощо.); розвивають відчуття простору, контролю і координації рухів шляхом використання багатой уяви у грі, використання ігор на переслідування чи ховання, ігор на кидання та ловіння м'яча, використання різних рухів (повзання, стрибання, приземлення, поворотів) та співвідношень з силовими, просторовими та часовими показниками; удосконалюють реакцію на звуки, музику, знаки, символи відповідаючи руховими діями на звук, слова, ритм та правильно визначаючи місце, самостійно створюючи звуки; розвивають уміння спостерігати та оцінювати роботу інших працюючи у парах чи малих групах, описуючи побачене; здійснюють спільну роботу та вчать самостійно приймати рішення; удосконалюють розуміння здоров'я і значення догляду за власним тілом. Навчаються використовувати творче мислення та уяву у фізичній діяльності, навчаються умінню, намагаються зрозуміти як їх застосовувати у різних ситуаціях, поєднувати різні рухи у комбінації, змінюючи їх послідовність та характеристики фаз рухів. Діти оволодівають комунікативними здібностями, вчать співпрацювати і конкурувати між собою, досягати успіху у різноманітних видах діяльності, визначати і оцінювати свої власні досягнення. Це відбувається через програму спланованих та структуризованих ігрових ситуацій завдяки яким дитина має можливість пізнати навколишній світ, формувати і покращувати рухові уміння.

Ігрова фізична активність дітей у молодшій школі спрямована, насамперед, на розвиток та вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, ловіння, ведення, передача та прийом м'яча ногами та руками). Окрім правильного виконання вправ дитину вчать контролювати рухи свого тіла з тим, щоб сформовані рухові вміння могли бути використані в різних ситуаціях. Організуючи ігри увагу дітей зосереджують на взаємодопомозі та співпраці, а основну мету визначають як удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій [3, 4].

Оздоровче значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також сприяють гармонійному розвитку організму школяра, формують правильну поставу, загартовують організм, підвищують працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативів. Великий оздоровчий ефект має проведення 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 захворювань [1].

Систематичне застосування ігор значно розширює рухові можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточуючого середовища. Одночасно удосконалюються сприймання і реагування – важливі завдання в повсякденному житті, розвивається вміння аналізувати і приймати правильне рішення, що позитивно впливає на формування розумових процесів [1, 4].

Освітнє значення ігор полягає у формуванні рухових умінь і навичок з бігу, стрибків, метання та ін., розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю. Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор та естафет дає можливість з великою ефективністю розв'язувати навчальні завдання.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей [2]. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій. Закладаються та формуються такі якості як колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість.

Слід зауважити, що рухливі та спортивні ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них - обмежені можливості регулювання навантаження, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості школярів [3].

Позитивні сторони рухливих ігор: велика емоційність, відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань, можливість максимально розкрити власні функціональні і психічні сили.

Висновки. Отже, рухливі і спортивні ігри – основний засіб фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки забезпечує реалізацію високої рухової активності, вирішуючи оздоровче, освітнє і виховне завдання. Організоване і систематичне застосування ігор значно розширює рухові можливості молодших школярів, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів, розвиває рухові якості та властивості психіки, формує особистісні риси характеру та, таким чином, здійснює позитивний вплив на всебічний гармонійний розвиток особистості.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Результати дослідження є перспективою для створення методики навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури з урахуванням індивідуального рухового розвитку.

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. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

3. Галай М.Д. Особливості вивчення «школа м'яча» з навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів / Ж. Г. Дьоміна, М. Д. Галай // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013 – Випуск. 4 (29) 13. – С.245-250.

4. Мішаровський Р. М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 « теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р. М. Мішаровський. – К., 2012. – 21 с.

5. Огниста К. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів / К. М. Огниста, А. В. Огнистий. - Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40.

References

1. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P., Tsvek S.F. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN. 232 p.

2. Volkov L.V. (2002). "Theory and methodology of children's and youth sports". Olympic literature. 294 p.

3. Galay M.D., Deomina Zh. G. (2013). "Peculiarities of the study of the "school of ball" from the curriculum on physical culture for pupils of grades 1-4". Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. View of the NPU named after MP Dragomanova. pp. 245-250.

4. Misharovskii R.M. (2012). "Method of differentiated training of motor skills of junior pupils in the process of doing football". author's abstract. dis Cand. ped Sciences: special 13.00.02 "Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health)". 21 p.

5. Ognista K.M., Ognisty A.V. (2004). "Mobile games in the physical education of junior pupils". Ternopil: TPUU. 40 p.

УДК : 378.091.3 : 796.323.2

Гаркава О. В., Недільська А. І.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

У статті висвітлені напрямки вдосконалення навчально-тренувального процесу з баскетболу в університеті і розвиток студентського спорту на прикладі використання фітнес-технологій. Обґрунтовано цінність фітнесу, як допоміжного засобу розвитку основних фізичних якостей в баскетболі, таких як: силової витривалості, швидкості, гнучкості, стрибучості, координаційних здібностей. Розроблена та експериментально перевірена методика використання фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі баскетболістів. Доказано, що спеціально підібрані вправи фітнес-технологій у поєднанні з технічними діями у баскетболі позитивно вплинули на динаміку показників як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються баскетболом.

Ключові слова: фітнес-технології, баскетбол, студенти, навчально-тренувальний процес, загальна, спеціальна фізична підготовленість, методика.

Гаркава О. В., Недільська А. І. Применение фитнес-технологий для повышения физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом. В статье освещены направления совершенствования учебно-тренировочного процесса по баскетболу в университете и развитие студенческого спорта на примере фитнес-технологий. Обосновано ценность фитнеса, как вспомогательного средства развития основных физических качеств в баскетболе, таких как: силовой выносливости, скорости, гибкости, прыгучести, координационных способностей. Разработана и экспериментально проверена методика использования фитнес-технологий в учебно-тренировочном процессе баскетболистов. Доказано, что специально подобранные упражнения фитнес-технологий в сочетании с техническими действиями в баскетболе положительно повлияли на динамику показателей как общей так и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: фитнес-технологии, баскетбол, студенты, учебно-тренировочный процесс, общая, специальная физическая подготовленность, методика.

Garkava Olga, Nedilska Alla. The use of fitness technology to increase the physical fitness of students which play basketball. In the article the directions of improvement of the training process on basketball at the university are highlighted and the development of student sport on the example of the use of fitness technologies. The state of teaching of physical education in higher education institutions and the students' interest in new forms of motor activity are analyzed. The value of fitness as an auxiliary means for the development of basic physical qualities in basketball, such as: strength endurance, speed, flexibility, jumping, coordination abilities, is substantiated. The results of the general study (running 60 m, jump in length from the place, bending, ablation of the arms, shutter running 4 x 9 m, tilt forward from the sitting position) and special (20 m jump from high start to speed, Getting the highest point on the basketball shield is jumping, holding the ball with the stroke of the racks on one and the other side of the platform with the attack from under the ring for a time, running throws on the ring for accuracy from the middle and long distances to the time, executing 10 penalty throws per ring) Physical fitness students basketball players. The method of using fitness-technologies in the training process of basketball players has been developed and experimentally tested. It has been proven that specially selected fitness-exercises such as skipping, agility ladder, Tabata system, different types of straps, drill and dumbbell