

24. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
25. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
26. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
27. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
29. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).07

Дмитренко С. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Герасимишин В. П.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Хоронжевський Л. Є.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Чуйко Ю. А.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Вінниця

ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Одним з найважливіших питань фізичного виховання, яке потребує позитивного переосмислення і наукового обґрунтування є розвиток рухових здібностей у школярів на уроках фізичної культури. У дослідженні взяли участь 54 школяра 4-х класів. У статті представлено деякі аспекти проведеного дослідження щодо розвитку фізичної підготовленості школярів засобами рухливих ігор. Розроблена технологія базувалась на впорядкованому використанні рухливих ігор і ігрових вправ різної інтенсивності і спрямованості. Особливості розробленої технології: навчання учнів основним способам рухової діяльності, в тому числі, засобами рухливих ігор та ігрових вправ, вдосконалення набутих умінь і навичок виключно ігровим методом. У ході експерименту доведена ефективність технології підвищення фізичної підготовленості школярів при упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності. Експериментальна група у досліджуваних показниках фізичної підготовленості випереджала представників контрольної групи після проведення експерименту.

Ключові слова: молодші школярі, рухові здібності, фізичні якості.

Dmytrenko S. M., Herasymyshyn V. P., Khoronzhevskiy L. YE., Chuiko YU. A. Purposeful development of motor abilities of junior schoolchildren by means of outdoor games. One of the most important issues of physical education, which requires a positive rethinking and scientific substantiation, is the development of motor abilities in schoolchildren at physical education lessons. The study involved 54 schoolchildren of 4th grade. At the beginning of the study, we conducted testing to determine the level of physical fitness. The article presents some aspects of the study on the development of physical fitness of schoolchildren by means of outdoor games. The technology is based on the orderly use of outdoor games and game exercises of varying intensity and orientation. Features of the developed technology: teaching students the main ways of motor activity by means of outdoor games and game exercises, improving the acquired abilities and skills exclusively by playing the method. In the course of the experiment, the effectiveness of the technology for increasing the physical fitness of schoolchildren was proved with the orderly use of outdoor games of different intensity. The experimental group in the studied indices of physical fitness was ahead of the representatives of the control group after the experiment.

Key words: junior schoolchildren, motor abilities, physical qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У період шкільного дитинства закладаються основи здоров'я, всебічної фізичної підготовленості і гармонійного розвитку, тому формування здоров'я у дітей молодшого шкільного віку залишається важливою проблемою сучасного суспільства [8]. У різноманітті засобів фізичного виховання школярів особливе місце, в силу своєї універсальності, доступності, емоційності і привабливості, займають рухливі і спортивні ігри [1, 9] проте ефективні педагогічні технології використання багатьох з них, в навчальному процесі до сьогодні не розроблені. Великі можливості для вдосконалення фізичних і функціональних

можливостей школярів, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор. Питанню фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи [2, 3, 6] дана обставина пов'язана з тим, що особливості розвитку і функціонування основних систем організму дітей молодшого віку найбільшою мірою адаптуються саме до ігрової діяльності. Як наголошують автори [4, 8, 9] рухливі ігри стоять на вищому щаблі інтересів дітей, тому можна вважати, що науково-обґрунтоване використання переважно ігрових засобів у уроці сприятиме оптимальному вирішенню завдань фізичного виховання та формуванню гармонійної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з останніми даними, стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку оцінюється як незадовільний, що викликає заклопотаність педагогів, лікарів, громадськості. Це виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану стійкості до захворювань дитячого населення. За даними наукових досліджень більш як третина дітей відчувають постійні навчальні перевантаження і труднощі в засвоєнні звичайних освітніх предметів [4, 7].

Вдосконалення фізичних і функціональних можливостей учнів молодших класів, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор. Ця обставина пов'язана з тим, що особливості розвитку і функціонування основних систем організму дітей молодшого віку найбільшою мірою звикають саме до ігрової діяльності [6, 8]. В останні роки виконано велику кількість наукових робіт, які обґрунтовують застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів [1, 2, 8, 10]. Тим не менше, використання ігрового матеріалу на уроках фізичної культури залишається несистематизованим, що, в свою чергу, ускладнює підбір рухливих ігор та ігрових вправ для навчальних занять в початкових класах. Очевидно, що рішення цього питання представляє певний науково-теоретичний і прикладний інтерес для вдосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження передбачали проаналізувати літературні джерела щодо вирішення поставленого питання, розробити та експериментально перевірити ефективність розробленої технології підвищення фізичної підготовленості школярів при упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності в навчальному процесі.

Матеріали та методи дослідження. *Матеріал:* у нашому дослідженні взяли участь 54 школяра 4-х класів. Контрольна група (15 – хлопчиків та 13 – дівчаток) та експериментальна група (14 – хлопчиків та 12 – дівчаток). Загальну оцінку фізичної підготовленості здійснювали за тестами Круцевич Т.Ю. (2011). Опрацьовано тести: «біг на 30 м», «біг на 400 м», «стрибок у довжину з місця», а також враховувались показники - сили кисті (ручний динамометр) і фізичної працездатності (проба Руф'є). Проведено 24 уроки з фізичної культури для експериментальної групи. Тривалість уроку - 45 хвилин. *Методи дослідження:* аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні вимірювання; вимірювання функціональних показників, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з важливих завдань сучасного уроку є підбір засобів фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей учнів та їхніх інтересів. Рухливі ігри, їх зміст, інтенсивність і спрямованість більшою мірою відповідають вимогам, що пред'являються до засобів і методів фізичного виховання школярів молодших класів [1, 8, 9]. На початку дослідження нами проведено тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості (табл.1). Отримані дані з таблиці 1, засвідчують, що у контрольній та експериментальній групах результати жодного школяра по початку дослідження не відповідали рівню «Високий».

Таблиця 1

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом у досліджуваних до початку проведення експерименту [7]

Рівень		ЕГ X = 14; Д = 12)		КГ (X = 15; Д = 13)	
		%	Кількість осіб	%	Кількість осіб
1	Низький	Х	7,14	1	23,08
		Д	16,67	2	33,33
2	Середній	Х	42,86	6	53,85
		Д	41,67	5	26,67
3	Достатній	Х	50	7	38,46
		Д	41,67	5	26,67
4	Високий	Х	-	-	-
		Д	-	-	-

На основі отриманих результатів нами розроблено технологію підвищення фізичної підготовленості школярів при упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності. Розроблена технологія базувалась на основних положеннях програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів, де наголошено, що основними засобами розвитку фізичної підготовленості школярів, зміцнення здоров'я, виховання командного духу, тощо є рухливі ігри.

Проаналізувавши ігри, рекомендовані до застосування у фізичному вихованні школярів молодших класів, ми обрали класифікацію Єліної Н.В. (2008) [5], щодо класифікації ігор за зонами інтенсивності на основі зміни ЧСС при виконанні ігрових дій і відповідної спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей учнів, а також для цілеспрямованого їх використання у вступній, основній та заключній частинах уроку. На основі класифікації ігор та ігрових вправ, зазначеного автора [5] нами розроблена технологія при переважному упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності. В основі нашої технології наступні методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання: виховуючого характеру; свідомості та активності; науковості; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності. Завдання технології: прищеплювати інтерес і потребу до занять фізичними вправами та спортом; виховувати почуття командного духу, цілеспрямованості, самостійності, відповідальності за свої дії; підвищувати рухову активність в рухливих іграх і змаганнях.

Розроблену технологію переважно складають рухливі ігри та ігрові вправи, рекомендовані практично для кожної теми, модуля шкільної програми. На ігри та ігрові вправи в кожному класі відводиться в середньому до 80% всього навчального часу. Розроблена технологія передбачає навчання всім основним руховим умінням і навичкам з фізичної культури для початкової школи і на основі використання стандартних вправ із застосуванням значного обсягу ігрових засобів і методів (до 80% навчального часу на уроці). Ігри середньої інтенсивності для підготовчої частини уроку. Вони проводилися за тривалістю до 4 хвилин і навантаження досягало рівня ЧСС 140 уд / хв. Рекомендовані ігри для використання в підготовчій частині уроку застосовували - «Разом в мішку», «Стрибки», «Мотузка», «Масло». Ігри застосовувались на уроках в певній послідовності в залежності від ступеня складності рухових дій: спочатку гра «Разом в мішку» (виконується в ходьбі), потім «Стрибки» (виконується за допомогою стрибків з опорою на невеликій висоті). Далі - гра «Мотузка» (активні стрибки вгору, навантаження - середне), «Масло» (з включенням бігу).

В основній частині уроку для розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок застосовуються поєднання рухливих ігор та ігрових вправ всіх груп обраної класифікації (20% часу уроку). Ігри проводилися в другій половині основної частини уроку. За тривалістю гра становить 10-15 хвилин. Навантаження при цьому досягало рівня ЧСС 160-170 уд / хв. Після використання рухливих ігор та ігрових вправ всіх груп обраної класифікації, ми застосовували ігри для вивчення нових рухових дій, в поєднанні з іграми низької та середньої інтенсивності в якості підготовчих і підвідних вправ; ігри та ігрові вправи для закріплення раніше вивчених рухових дій (від 10 до 15% часу уроку). Далі ми застосовували ігри на вдосконалення фізичних здібностей і набутих рухових умінь і навичок учнів. Доцільно включення рухливих ігор та ігрових вправ великої і високої інтенсивності, а також ігор швидкісно-силової спрямованості (20% часу уроку). У заключній частині уроку (10% загального часу уроку), використовуються ігри та ігрові вправи низької інтенсивності для зниження рухової активності дітей, приведення організму в стан спокою, нормалізації ЧСС. В заключній частині уроку ігри проводилися тривалістю до 3 хвилин, і при ЧСС на рівні до 100 уд / хв. Спочатку застосовувалася гра «Кільце» (з ходьбою на місці). Потім гра «Море-суша» (легкий стрибок вперед або назад). Далі гра «Сліпа коза» (виконується в процесі ходьби) і гра «Яйце» (виконується в ходьбі з бігом). Навантаження в ході реалізації нашої технології дозували наступними прийомами: зменшенням або збільшенням кількості гравців; тривалістю гри за часом; розмірів ігрового майданчика; кількості повторень; ваги предметів і наявності перерв для відпочинку. Необхідно відмітити важливість заохочення: після закінчення гри необхідно похвалити дітей, зазначивши їх спритність, силу, ініціативу. Так, після проведення нашого дослідження здійснено контрольне тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості школярів (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тестування рівня фізичної підготовленості школярів після проведення експерименту (за Круцевич Т.Ю., 2011) [7]

Показники фізичного розвитку і підготовленості			ЕГ (X = 14; Д = 12)		КГ (X = 15; Д = 13)	
			Бали	Індекс	Бали	Індекс
1	Силовий індекс	Х	8	60	6	56
		Д	7	48	6	46
2	Швидкісно-силовий індекс	Х	9	1,05	7	1,02
		Д	8	0,98	6	0,9
3	Швидкісний індекс	Х	10	4,1	8	3,9
		Д	9	3,7	7	3,5
4	Індекс витривалості,	Х	9	2,35	7	2,25
		Д	8	2,1	6	2,0
5	Індекс Руф'є	Х	9	6	8	7
		Д	8	7	7	8

Проаналізувавши таблицю 2, можна засвідчити, що експериментальна група у всіх показниках випереджала представників контрольної групи після проведення експерименту. Так, контрольна група у всіх вищенаведених індексах отримала сумарну оцінку - 68 балів, в той же час експериментальна група - 85 балів.

Таблиця 3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом у досліджуваних після проведення експерименту [7]

Рівень			ЕГ X = 14; Д = 12)		КГ (X = 15; Д = 13)	
			%	Кількість осіб	%	Кількість осіб
1	Низький	Х	-	-	13,33	2
		Д	-	-	30,77	4
2	Середній	Х	14,29	2	33,33	5
		Д	25	3	46,15	6
3	Достатній	Х	57,14	8	46,67	7
		Д	58,33	7	23,08	3
4	Високий	Х	28,57	4	6,67	1
		Д	16,67	2	-	-

Відзначимо, що після експерименту більшість хлопчиків експериментальної групи знаходились на рівні «Достатній» - 58,33% та «Високий» - 16,67%, а в той же час хлопчики контрольної групи за своїми показниками відповідали рівню «Середній» - 33,33%, та «Достатній» - 46,67%. У дівчат контрольної групи рівень «Високий» не отримала жодна із досліджуваних, в той час як в експериментальній групі 16,67% дівчат знаходились на рівні «Високий», рівень «Низький» у дівчат КГ - 13,33%, а у експериментальної групи жодна із дівчат не відповідала рівню «Низький».

Висновки: У ході нашого експерименту доведена ефективність технології підвищення фізичної підготовленості школярів при упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності. Відмітимо, що у досліджуваних експериментальної групи показники фізичної підготовленості за проведеними тестами кращі, ніж у школярів контрольної групи. Так, у представників експериментальної групи за показниками фізичної підготовленості результат кращий на 17 балів ніж у контрольної групи. Також відзначимо, що рівень «Високий» у досліджуваних контрольної групи становив 6,67%, в той же час у експериментальній групі рівень «Високий» отримали 28,57% - хлопчиків, та 16,67% - дівчаток.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В подальшому ми плануємо розробити серію сюжетних уроків із використанням апробованих рухливих ігор.

Література

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. С. 104
2. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. №3 С. , 69-77
3. Дяченко А.А. Шеремета Н.В. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі. Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. С.12-16.
4. Дяченко А.А., Кульчицька І.А. Інтеграція теоретичних знань з фізичного виховання в освітній процес школярів початкової школи. Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska. 2017. С.42-46.
5. Елина Н. В. Методика уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. Коломна, 2008. 256 с.
6. Козлова К.П., Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидко-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2008. №2. С. 149-150.
7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
8. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
9. Шевченко А. Розвивальні ігри. Для дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2014. 72 с.
10. Tamara Kutek , Rustam Akhmetov , Inna Vovchenko , Svitlana Dmitrenko Viktor Shaverskyi, Tamara Chernyshenko Development and application of model characteristics for optimizing the educational and training process of qualified athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2019. №18(2). P. 933 – 936

References

1. Bezverkhnya G. V., Semenov A. A., Kilimistij M. M., Maslyuk R. V. (2014). Rukhlivi` i`gri z metodikoyu vikladannya: navch. posi`bnik. Uman` : VPCz «Vi`zavi`» S. 104
2. Dmitrenko S.M. (2017). Zastosuvannya pedagogi`chnoyi tekhnologi`yi navchannya u proczesi` fi`zichnogo vikhovannya uchni`v seredni`kh klasi`v. Zbi`mik naukovikh prac` «Fi`zichna kul`tura, sport ta zdorov ya naci`yi» Vi`nnicza: TOV «Planer». #3 S. 69-77
3. Dyachenko A.A. Sheremeta N.V. (2017). Do pitannya vikoristannya didaktichnik i`gor u pochatkovi`j shkoli`. Zb. naukovikh prac` «Perspektivni` napryamki rozvitku suchasnikh pedagogi`chnikh i` psikhologi`chnikh nauk». Kharki`v: Shki`dnoukrayins`ka organi`zaczi`ya "Czentr pedagogi`chnikh dosli`dzen`". S.12-16.
4. Dyachenko A.A., Kul`chicz`ka I`A. (2017). I`ntegraczi`ya teoretichnikh znan` z fi`zichnogo vikhovannya v osvi`tni`j proces shkolyari`v pochatkovoyi shkoli. Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska . S.42-46.
5. Elina Nataliya Vladimirovna. (2008). Metodika urokov fizicheskoj kul`tury` v nachal`ny`kh klassakh na osnove uporyadochennogo ispol`zovaniya podvizhny`kh igr : dissertacziya ... kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04. [Mesto zashhity` : Tul. gos. un-t].- Kolomna. 256 s.
6. Kozlova K.P., Dmitrenko S.M., Asauluk I`O. (2008). Modul`na tekhnologi`ya stimulyaczi`yi rozvitku shvidki`sno-silovikh zdi`bnostej yunaki`v starshikh klasi`v na urokakh fi`zichnoyi kul`turi. Zbi`mik naukovikh prac` «Fi`zichne vikhovannya, sport i` kul`tura zdorovya u suchasnomu suspi`l`stvi`».Lucz`k: Shki`dnoyevropejs`kij naci`onal`nij uni`versitet i`meni` Lesi` Ukrayinki. #2. S. 149-150.
7. Kruczevich T. Yu., Vorobjov M. I`., Bezverkhnya G. V. (2011). Kontrol` u fi`zichnomu vikhovanni` di`tej, pi`dli`tki`v i` molodi` : navchal`nij posi`bnik. - Kiyiv : Oli`mpi`js`ka li`teratura, 224 s.
8. Tverdokhli`b Zh. O., Pogrebennik L. I`. (2011). Rukhlivi` i`gri dlya suchasnoyi shkoli: Metodichni` materi`ali. Zhitomir: Vid-vo ZhDU i`m. I`. Franka. 62 s.
9. Shevchenko A. (2014). Rozvival`ni` i`gri. Dlya di`tej molodshogo shki`lnogo vi`ku/ – Ternopi`l': Navchal`na kniga. Bogdan, 72 s.
10. Tamara Kutek., Rustam Akhmetov., Inna Vovchenko., Svitlana Dmitrenko., Viktor Shaverskyi., Tamara Chernyshenko. (2019). Development and application of model characteristics for optimizing the educational and training process of qualified athletes. Journal of Physical Education and Sport. №18(2). P. 933 – 936.