

их участію в різних видах музикальної діяльності, розвитку емоційної отзывчивості на музику і наявності музикальних переважень, що характеризує особливості мотиваційно-емоційної сфери досліджуваної категорії дітей в процесі музикальної діяльності. Подано якісний і кількісний аналіз кожного з досліджуваних показників мотиваційно-орієнтаційного і емоційно-ціннісного векторів дослідження. Загальні результати урівня розвитку у дошкільників зі зниженим зором мотиваційно-емоційної сфери піддалися порівняльному аналізу з результатами, отриманими у дітей з нормальним зором. На основі проведеного дослідження виявлено значуще відставання дошкільників зі зниженим зором від сверстників з нормальним зором по всіх чотирьох рівнях розвитку мотиваційно-емоційної сфери, згідно з якими виділено чотири групи дітей зі зниженим зором і представлено якісну їх характеристику.

Ключові слова: дошкільники зі зниженим зором, музикальна діяльність, мотиваційно-емоційна сфера, інтерес, емоційна отзывчивість до музики, музикальні переваження.

Стаття надійшла до редколегії 05.02.2017

УДК 371.3:796.063

Олег ВЕРТЕЛЕЦЬКИЙ, В'ячеслав БОГАТИР

м. Миколаїв

verteleckiy_oleg@mail.ru

ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ, РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядаються питання формування здоров'язберігаючих компетентностей в учнів загальноосвітніх шкіл засобами народних, рухливих та спортивних ігор. Важливим компонентом системи реконструкції фізичного виховання є оздоровчий аспект. Під впливом ігор відбувається зміцнення кістково-м'язової системи, мускулатури, збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів тощо.

Ключові слова: урок фізичної культури, народні ігри, рухливі та спортивні ігри, здоров'язберігаючі компетентності.

У Концепції нової української школи вказується, що дитині недостатньо дати лише знання. Важливо навчити користуватися ними. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. Зміни торкнулися й уроків фізкультури: з фізкультури прибравли «психологічно шкідливі ігри», скасували мушкетру «рівняйся-струнко» і нормативи. На уроках буде більше сучасних активних ігор на співпрацю і взаємодопомогу. Вчителям необхідно формувати в учнів компетентності, які знадобляться учням у повсякденному житті, а саме – здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [5].

Заняття рухливими іграми на уроках фізичної культури, є однією з ефективних форм зміцнення здоров'я і загартування організму дітей.

Найбагатший педагогічний потенціал народних, рухливих і спортивних ігор до теперішнього часу не реалізований у змісті занять з

фізичної культури в школі. Так, рухливі ігри практикуються зазвичай в молодших класах, спортивні – у середніх і старших класах, а народні ігри в регіонах України застосовуються в школі досить рідко.

На думку П. Лесгафта, рухливі ігри найцінніший засіб всебічного виховання особистості дитини: «Ми повинні скористатися іграми, щоб навчити їх (дітей) володіти собою» (тобто долати негативні почуття). У грі треба «навчити їх стримувати свої почуття і привчити таким чином підкоряти свої дії свідомості». П. Лесгафт вказує, що систематичне проведення рухливих ігор сприяє розвитку у дітей умінь управляти своїми діями, дисциплінують дитяче тіло, тобто навчає діяти з різною напругою. Ігри вчать дитину діяти з великою спритністю, доцільністю і швидкістю; виконувати правила, володіти собою, цінувати товариство [4].

XXI століття проголошене міжнародними організаціями століттям гуманізації освіти. Тому, пошук найбільш ефективних шляхів управ-

ління здоров'ям дітей шкільного віку та оптимізації їхнього способу життя є провідними завданнями педагогічної науки і практики. У зв'язку з цим одним з пріоритетних напрямків є фізичне виховання, яке забезпечує дітей руховою активністю, спрямоване на оздоровлення учнів, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, залучення дітей до здорового способу життя і всебічного розвитку особистості на основі оволодіння учнями особистою фізичною культурою [7].

У вітчизняній педагогіці і психології проблему ігрової діяльності розробляли К. Ушинський, П. Блонський, С. Рубінштейн, Д. Ельконін, у закордонній – З. Фрейд, Ж. Піаже та інші.

Проблемам рухової активності дітей на уроках фізичної культури присвячені праці науковців М. Віленського, О. Дуда, М. Гребенюк, В. Загороднього, Т. Круцевич, О. Лук'янова, І. Мурова, С. Няньковського, А. Терещенко.

Формування здорового способу життя у підростаючого покоління на традиціях українського народу розглядали науковці О. Байдак, А. Вольчинський, І. Воробей, Н. Деделюк, О. Кругляк, І. Кулік, Т. Кудряшова, С. Мудрик, Я. Смаль, О. Чміль, А. Цьось та інші.

Розвитку фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор досліджувала О. Єременко; науковці Є. Зубов та В. Трофимов досліджували рухливі ігри як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку.

Постановка завдання – теоретичне обґрунтування значення народних, рухливих та спортивних ігор, як засобу здоров'язбереження школярів на уроках фізичної культури.

Фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання).

Важливим компонентом всієї системи реконструкції фізичного виховання в школі повинен стати оздоровчий аспект, бо тільки здоров'я має цінність, яка визначає якість навчання. Цьому сприяє можливість створення великої кількості альтернативних програм і напрямків, які дозволили б вчителям фізичної культури використовувати свій творчий, педагогічний, організаційний, кваліфікований і спортивний

потенціал, а також враховувати екологічні фактори, стан матеріально-технічної бази, національні і місцеві традиції.

Кожен народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, народних рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідних систем народної фізичної культури [6].

Рухливі і народні ігри як засіб й метод фізичного виховання широко застосовують на уроках і у позакласних заняттях. Відповідно до шкільних програм з фізичної культури рухливі ігри проводяться на уроках у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою. Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог програми.

Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язову систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів.

Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи. Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опір до захворювань. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи [3].

В іграх на уроках фізичної культури на відміну від інших форм занять головну увагу звертаємо на освітню і оздоровчу сторони гри, а також на виховання фізичних якостей.

Підбираючи ігри для уроку, враховуємо завдання уроку, навчальний матеріал, види рухів, що входять в гру, фізіологічне навантаження гри, умови для роботи.

Кожна гра вимагає від учасників прояви умінь і навичок, які в процесі гри вдосконалюються. Елементарні ігри не вимагають спеціа-

льної підготовки. Але є ігри, що складаються з досить складних рухових дій. Не можна, наприклад, запропонувати учням гру «М'яч ловця» («М'яч капітану»), якщо вони не вміють кидати м'яч, ловити його і передавати при зіткненні з противником, не володіють хорошою реакцією, координацією рухів і іншими необхідними якостями і навичками.

Необхідно визначити місце гри серед інших засобів фізичного виховання і на уроці встановлювати між ними методично правильну спадкоємність. Це сприятиме кращому вирішенню поставлених завдань, підвищенню щільності уроку і дозволить правильно дозувати вправи. Після складних по координації вправ слід давати більш прості завдання, які не потребують концентрованого уваги.

Не рекомендується після ігор з бігом, стрибками або опором проводити вправи, що вимагають точності руху, збереження рівноваги, складної координації.

Якщо вся основна частина уроків присвячена іграм, то більш рухливі ігри чергуються в ній з менш рухливими, причому підбираються ігри різні за характером рухів.

Рухливі і народні ігри можна включати в усі частини уроку. Їх зміст залежить від складу учнів. До підготовчої частини уроку рекомендується включати малорухливі і нескладні ігри, які сприятимуть організації учнів («Група, струнко!», «Падаюча палиця»), а також ігри середньої рухливості з вправами загального розвиваючого характеру («Заборонений рух»). В основній частині уроку використовуються рухливі ігри з бігом на швидкість, координацію, витривалість, з подоланням перешкод, з різними стрибками, опором, влучення в нерухому і рухому ціль.

У заключній частині уроку проводяться ігри малої і середньої рухливості, які сприятимуть активному відпочинку після інтенсивної частини уроку, ігри для організації уваги з нескладними правилами.

При раціональному використанні часу і правильній методиці проведення ігор досягається необхідна щільність уроку. Слід домагатися, щоб всі учасники гри отримували приблизно однакове навантаження. У зв'язку з цим треба прагнути створювати рівні умови для активної участі в грі всіх учнів.

Рухливі ігри зазвичай проводять фронтальним методом. Застосовується і груповий метод. Груповий метод зазвичай використовується для вирішення різних освітніх завдань. Наприклад, дівчатам пропонується гра «Не давай м'яч

ведучому» (для підготовки до гри в баскетбол), юнакам – «М'яч з кола» (підготовка до гри в футбол). Або юнакам дається гра для виховання витривалості, розвитку сили, а дівчатам – гра, яка виховує координаційні здібності. Необхідно встановити певний час на гру. Змінювати його можна в зв'язку з втомою гравців, недостатніми засвоєнням гри і за іншими правилами [2].

Ігри на уроках повинні надавати оздоровчий вплив на учнів. Тому найкраще проводити їх на майданчику.

Учні, які віднесені лікарем до основної групи, можуть брати участь у всіх рухливих іграх, запропонованих програмою з фізичної культури для їх класу. Учні, включених до спеціальної групи, необхідно обмежувати в рухах, не зважаючи на їх бажання бути активними учасниками ігор. Їм можна отримувати ролі, які не потребують великої рухливості, або скорочувати час гри. Можна також залучати їх в якості помічників суддів, рахівників тощо. У той же час ослаблених дітей треба залучати до посильних для них ігор, щоб зміцнювати їх здоров'я.

Рекомендується використовувати командні ігри, які підводять до спортивних, такі, як «М'яч ловця», «М'яч середньому», «Передав – сідай», тощо, а також вправи зі спортивних ігор і такі спортивні ігри, як, наприклад, настільний теніс, бадмінтон, волейбол, змагання на точність кидка м'яча в кільце.

У навчально-тренувальній роботі зі спортивних ігор поряд зі спеціальними вправами застосовують ігри, що сприяють вирішенню завдань фізичної, технічної і тактичної підготовки. Спортивні різні ігри мають багато схожих компонентів у побудові технічних і тактичних дій.

Організовуючи навчання, вчитель повинен прагнути:

- 1) виховувати в учнів високі морально-вольові якості;
- 2) зміцнювати їх здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку;
- 3) сприяти формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Виховання педагогічної моралі тісно пов'язане з вибором ігор. Потрібно підбирати ігри, що яскраво відображають нашу дійсність, виховують необхідні якості і правильне розуміння життя. Приниження людської гідності, грубість, егоїзм в іграх неприпустимі.

Важлива умова успішної ігрової діяльності полягає в ясності розуміння змісту і правил гри. Це досягається наочністю пояснення [2].

Пояснювати відразу весь зміст складної гри марно. Це тільки зайва трата часу. Рекомендується пояснювати гру в декілька етапів:

1 етап – ознайомлення з грою (назва, основний сюжет, основні правила).

2 етап – подальше вивчення правил.

3 етап – внесення змін до змісту і правила гри.

Якщо перші два етапи безпосередньо можуть слідувати один за іншим, то останній можна віднести на наступні заняття. Пояснення корисно перевірити на місці гри, розставивши грають і розподіливши ролі.

Навчання дітей рухливим іграм має представляти собою організовану систему, що забезпечує повне і якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи – поступовість ускладнення.

Починати навчання доцільно з простих некомандних ігор. Потім потрібно перейти до перехідних ігор і, нарешті, до складних командних ігор. Труднощі ігрових дій наростає разом з ускладненням відносин між граючими.

Більш тонкі відмінності визначаються труднощами ігрових дій, їх руховим змістом. Тому викладач завжди повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи і окремих учнів, підбирати ігри й ролі відповідно до можливостей дітей.

Переходити від простих ігор до більш складних треба своєчасно, не чекаючи, поки учні втратять інтерес до ігор. Важливо правильно

спиратися на наявний досвід. Кожна нова гра повинна як би «виростати» з гри старої, добре відомої. Це полегшить засвоєння, і буде сприяти закріпленню навичок і умінь [1].

Висновок. Урок фізичної культури забезпечує єдність навчання, виховання і розвитку учнів, ставить завдання виховання потреби систематично займатися фізичними вправами. Щоб домогтися цього треба усвідомлювати ігрові та змагальні ситуації, реалізувати міжпредметні зв'язки, що підштовхує до пошуку нетрадиційних форм, методів і засобів проведення уроку.

Список використаних джерел

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой : книга для учителя / Н. П. Аникеева. – М. : Просвещение, 1987. – 144 с.
2. Богданов Г. П. Уроки физической культуры в 7–8 классах / Г. П. Богданов. – М. : Просвещение, 1986.
3. Єременко О. Розвиток фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор / О. Єременко. – Фастів : Фастівський лицей-інтернат, 2011. – С. 3.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. – М. : Просвещение, 1990.
5. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс] / Заг. ред. Михайла Грищенка. – К. : Міністерство освіти і науки України, 2016. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%202016/12/05/konczepczija.pdf>
6. Смаль Я. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури / Я. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2013. – № 4 (24). – С. 44–48.
7. Физическая культура в современной школе : опыт проблемы перспективы : материалы региональной научно-практической конференции (Белгород 16 декабря 2009). – 406 с.

Oleg VERTELETSKIY, Vyacheslav BOGATYR

Mykolaiv

THE USE OF NATIONAL, MOBILE AND SPORTS GAMES ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF HEALTH PRESERVATION OF SCHOOLCHILDREN

The problems of formation of healthy competencies in students of secondary schools of traditional, mobile and sports games. An important component of the reconstruction of physical education is a health aspect. Under the influence of the games is to strengthen the musculoskeletal system, increase, muscle growth, the volume of the chest, weight, flexibility and mobility in joints, improves respiratory capacity, ventilation and so on.

Key words: lesson of physical culture, folk games, mobile games and sports, Health-competence.

Олег ВЕРТЕЛЕЦКИЙ, Вячеслав БОГАТЫРЬ

г. Николаев

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ, ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Рассматриваются вопросы формирования здоровьесберегающих компетенций у учащихся общеобразовательных школ средствами народных, подвижных и спортивных игр. Важным компонентом системы реконструкции физического воспитания является оздоровительный аспект. Под влиянием игр происходит укрепление костно-мышечной системы, мускулатуры, увеличивается рост, объем грудной клетки, вес, гибкость и подвижность в суставах, улучшается работоспособность дыхательных органов, вентиляция легких и др.

Ключевые слова: урок физической культуры, народные игры, подвижные и спортивные игры, здоровьесберегающие компетентности.

Стаття надійшла до редколегії 01.02.2017