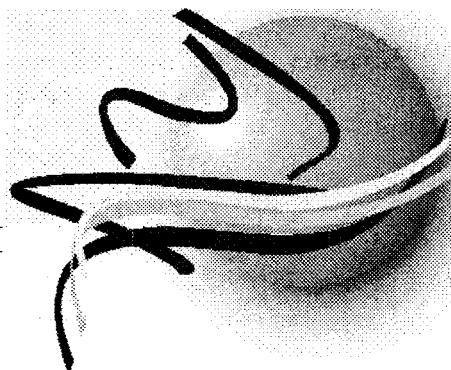


ВПЛИВ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Наталія Базилевич

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»



Аннотация

В статье рассмотрено влияние игрового метода на развитие основных физических способностей младших школьников. Игры выступают как средство физического воспитания и как метод организации детского коллектива. Предложены изменения в планировании учебной нагрузки на уроках в сторону увеличения внимания на применение двигательно-познавательных игр, эстафет, подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

Annotation

In the article influence of playing method is considered on development of basic physical capabilities of junior schoolboys. Games come forward as a mean of physical education and as a method of organization of child's collective. Offered change in planning of the educational loading on lessons toward the increase of attention on application of motive-cognitive games, relay races, movable games for the children of pre-school children.

Актуальність дослідження.

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на різноманітні інновації в системі навчання та виховання, саме галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше переважуватиме предметами, які розвивають тільки розумові здібності, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, стає погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, оскільки він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини. Тому заняття з фізичної культури потрібно організувати так, щоб вирішувати як завдання розвитку рухових вмінь, навичок і якостей, так і формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя [5].

Вітчизняними і зарубіжними вченими, педагогами, фізіологами, медиками було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини. Однак очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання. Фізкультурна активність не стала для них основним компонентом способу життя. За науковими даними, причиною низького рівня здоров'я школярів вважається зниження особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням [1, 3, 4, 5, 7].

Аналіз стану системи фізичного виховання дозволяє визначити причини неефективності її функціонування:

- застаріла концепція системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості;
- низький рівень організаційної структури педагогічного управління, яка забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, батьків, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування;



- **в**исутність науково обгрунтованих підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. Тому через фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

Проблеми оптимізації процесу фізичного виховання школярів присвячені наукові дослідження багатьох авторів [2,3,4,5]. Однак в більшості з них не здійснено акцент на застосування гри як провідного методу у практиці початкової школи, який реалізується на засадах поетапного виявлення і розвитку потенційних можливостей кожного учня у процесі його усвідомленої пізнавальної активності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідницької роботи Міністерства освіти і науки України (2009-2011) за темою "Педагогічні технології формування спортивного стилю життя дітей, підлітків і молоді в процесі занять фізичною культурою і спортом" (Реєстраційний номер 04543387).

Мета дослідження. Дослідити вплив ігрового методу у фізичному вихованні учнів початкової школи.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

- на основі аналізу науково-методичної літератури виявити особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів;
- обгрунтувати організаційно-методичну модель застосуван-

ня ігрового методу у навчально-виховному процесі учнів початкової школи;

- здійснити експериментальну перевірку ефективності технології застосування ігрового методу у навчально-виховному процесі молодших школярів.

Результати дослідження.

Реалії сучасності демонструють вірогідність того, що чинниками успіху суспільства стає спосіб життя кожної людини. Форми роботи і засоби фізичного виховання, які сприяють задоволенню біологічних потреб підростаючого покоління у руховій активності впродовж всього життя, є найбільш доступними серед інших заходів здорового способу життя [1, 2, 4, 5].

Однак рухова активність не стала для дітей головним чинником формування, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я. Поряд з цим, чисельні дослідження вчених свідчать про те, що в умовах школи учнівська потреба у рухах не задовольняється в повній мірі [2, 4, 5, 7]. Дефіцит у руховій активності, насильне обмеження можливостей шкільного режиму негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, імунітет тощо.

«Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання». Одним з таких методів є ігровий метод [3, 5].

Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчують радість від реалізації своїх фізич-

них і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Загальновідомо, що основною формою роботи з фізичного виховання є уроки фізичної культури, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум необхідних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм потрібний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та участь у суспільно-корисній праці.

У контрольних класах такі уроки проводили за загальноприйнятою методикою, де всі учні вивчали техніку елементів основних видів спорту, які включено до «Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)» [6].

В експериментальних класах уроки фізичної культури були побудовані з пріоритетною ігровою спрямованістю фізичного навантаження. Таким чином, щоб вони зацікавлювали дитину, підвищували емоційність, забезпечували всебічний гармонійний розвиток особистості кожного школяра, стали невід'ємною частиною виховання морального і розумового.

Як відомо, ігрова діяльність дитини в процесі виконання фізичних вправ позитивно впливає на розвиток її центральної нервової системи, вдосконалення аналізаторів і розвиток їхньої взаємодії. У свою чергу, поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення загальної роботоздатності, що досягається в процесі ігрової спрямованості фізичного виховання, позитивно впливає на поліпшення розумової роботоздатності дітей.

З дітьми експериментальних класів підготовчу частину уроку фізичної культури пропонувалося проводити у вигляді рухливої гри аеробної спрямованості («Квач», «Рибак і рибки» тощо), а не за допомогою монотонного бігу по колу. У розминці ігри підбиралися невисокої інтенсивності,



оскільки через перевтому у молодших школярів впаде інтерес до подальших вправ. Рекомендували в підготовчу частину уроку включати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкості зорієнтування. Гри на увагу проводяться на самому початку уроку.

В основній частині уроку під час навчання легкоатлетичним вправам також використовували різноманітні рухливі ігри. В останні роки широке визнання одержує цілеспрямоване використання рухливих ігор у заняттях легкою атлетикою. Досвід практичної роботи підтверджує, що навички в бігу, стрибках і метанні полегшують подальше оволодіння відповідними спортивно-технічними прийомами. Різноманіття вихідних положень, варіантність зусиль, застосовуваних у грі, забезпечують гарну підготовку бігуна на початковому етапі навчання.

У процесі гри учні навчалися переключатися з максимально швидкого бігу на повільний і, навпаки, опановували вільний біг. Граючи, молодші школярі мали змогу виконувати велику кількість перебіжок і пробіжок додатково до тих, які були застосовані в загальній фізичній підготовці й під час засвоєння техніки.

Стрибки, які виконувалися ігровим методом, відрізнялися тим, що в них не було спеціально підбраного розбігу, чітко обумовленого способу і місця приземлення. Головним завданням стрибків було отримання задоволення або виконання іншої умови гри.

Для основної частини підбирали ігри, що сприяли закріпленню й удосконалюванню вивченого матеріалу. Навантаження в цих іграх можуть бути значними, тому що емоційно діти не відчували великої втоми. Як правило, гру проводили наприкінці основної частини, на яку доводився пік фізіологічної кривої уроку.

За такого підходу до уроку фізич-

ної культури, виникала сприятлива атмосфера у класі, яка покращила стосунки між учнями, надала можливості проявити себе кожній дитині, сприяла швидкому опануванню технікою вправ, стимулювала до щоденних самостійних занять фізичною культурою.

У результаті проведених досліджень була визначена ефективність впливу ігрового методу спрямованої дії й дозованого навантаження, відповідно на уроках фізичної культури.

Зміни у плануванні навчального навантаження на уроках відбулися в бік збільшення уваги на застосування рухово-пізнавальних ігор, естафет, рухливих і спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку. Але така побудова занять не лише не заважала вирішенню навчально-виховної мети, а, навпаки, допомагала і поглиблювала знання та уміння молодших школярів, покращувала фізичну підготовленість кожного учня тощо.

Порівняльний аналіз динаміки рухової підготовленості учнів 3-х класів експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $P < 0,05$ до

$0,001$ в залежності від тестової вправи (табл. 1).

Аналізуючи дані таблиці 1, можна відзначити, що найбільший приріст результатів відбувся у дітей 8-ми років у розвитку координаційних здібностей, що характеризується тестовою вправою – човниковий біг 4x9м та швидкісних – (біг 30м). Даний факт підтверджений попередніми дослідженнями вчених [2, 3, 4, 5].

Аналіз отриманих результатів проведених досліджень дозволив встановити, що зміна показників координаційних та швидкісних здібностей учнів експериментальних класів, по відношенню до учнів контрольних класів, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності ($P < 0,05$), що підтверджує попередні дослідження вчених [2, 3, 4, 5] про сенситивний період розвитку даних якостей у дітей 7-10 років і обумовлює необхідність додаткового спрямування зусиль на розвиток важливих, життєво необхідних рухливих якостей молодших школярів.

Учні експериментальних класів були зацікавлені ігровим методом на розвиток будь-якої рухової якості, тому і достовірність розбіжності результатів кон-

Таблиця 1

Порівняльна оцінка динаміки рухової підготовленості молодших школярів контрольної та експериментальної груп (M±m)

| № | Показники | До експер-ту | | Після експер. | | P |
|----|--|--------------|-------|---------------|-------|---------------|
| | | К.г. | Е.г. | К.г. | Е.г. | |
| 1. | Біг 30м (сек) | 6,51 | 6,48 | 6,34 | 6,10 | $P \leq 0,05$ |
| | | 0,63 | 0,59 | 0,49 | 0,52 | |
| 2. | Стрибок у довжину з місця (см) | 98,1 | 96,7 | 113,0 | 117,5 | $P \leq 0,05$ |
| | | 1,25 | 1,62 | 0,92 | 1,50 | |
| 3. | Піднімання тулуба в сід з в. п. лежачи (разів) | 13,6 | 13,7 | 19,0 | 25,4 | $P \leq 0,01$ |
| | | 0,96 | 0,72 | 1,05 | 1,11 | |
| 4. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (р.) | 1,7 | 1,8 | 6,7 | 8,9 | $P \leq 0,05$ |
| | | 0,17 | 0,17 | 0,50 | 0,53 | |
| 5. | Човниковий біг 4x9м (сек) | 12,13 | 12,18 | 11,94 | 11,63 | $P \leq 0,05$ |
| | | 0,68 | 0,57 | 0,70 | 0,65 | |
| 6. | Біг 1000 м (хв.) | 7,05 | 7,09 | 6,75 | 6,23 | $P \leq 0,01$ |
| | | 0,32 | 0,43 | 0,79 | | |



прольної і експериментальної груп
повідіає t-критерію Ст'юдента
 $P < 0,05$.

Висновки. Ігри виступають як
сіб фізичного виховання і як ме-
од організації дитячого колекти-
в. До основних ознак ігрового
истоду відносяться: елементи су-
сприятства та емоційності в ігро-
вх діях; мінливість умов ведення
боротьби; високі вимоги до твор-
чї ініціативи в рухах; відсутність
строкої регламентації в характері
рухів та їх навантаженні; комплекс-
ний прояв різноманітних рухових
навичок і якостей.

Перевірка ефективності експе-
риментально-дослідної роботи по-
казала позитивний вплив запропо-
нованої методики щодо поліпшен-
ня рівня рухової підготовленості
молодших школярів. Динаміка по-
казників рухової підготовленості
учнів експериментальних класів є
гетерохронною, що обумовлено
загальними біологічними законо-

мірностями зростання і розвитку
дитячого організму. Найбільший
приріст результатів відбувся у мо-
лодших школярів з розвитку коор-
динаційних та швидкісних здібно-
стей. Зміна динаміки даних показ-
ників учнів експериментальних
класів, по відношенню до учнів
контрольних класів, характери-
зується високим рівнем статистич-
ної вірогідності ($P < 0,05$).

Подальші дослідження можуть
бути спрямовані на вплив ігрового
методу на комплексний розвиток
особистості молодших школярів у
процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985. – 154 с.
2. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів: [Навч.-метод. посібник] / Е.С. Вільчковський,

М.П. Козленко, С.Ф. Цвек – К.:
ІЗМН, 1998. – 232 с.

3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. / Л.В. Волков – К.: Рад. шк., 1980. – 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [Монографія] / Н.В. Москаленко – Дніпропетровськ: «Інновація», 2007. – 252 с.
6. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
7. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів: [Навч. посібник] / В.В. Столітенко, Г.В. Воробей – К.: ІЗМН, 1997. – 140 с.

