

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

¹Кривуца Ірина, ²Несен Олена

*¹Харківська загальноосвітня школа I ступеня №176 Харківської міської ради,
Харків*

*²Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків*

Анотація. Стаття присвячена висвітленню питання застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури серед молодших школярів. Встановлено позитивний вплив використання різноманітних ігор для розвитку певних фізичних якостей дітей.

Ключові слова: учні молодших класів, рухливі ігри, фізичні якості, урок.

Вступ. Формування культури здоров'я людини починається ще з внутрішньоутробного періоду, коли майбутнім матерям лікарі радять збільшення часу гуляння на свіжому повітрі, виконання певних фізичних вправ, дотримання раціонального харчування, тощо. Потім, одразу після народження із немовлятами проводять заняття спеціальними вправами, допомагаючи їм виконувати певні пасивні фізичні рухи. Пізніше, у дошкільних закладах освіти вихователі проводять спочатку ранкові вправи, потім додається фізкультурна хвилина та окремі заняття фізичною культурою. В усіх цих життєвих періодах дитини велику роль у формуванні її здоров'я відіграють фізичні вправи.

Тож, переходячи до наступної ланки освітнього процесу - молодшої школи, уроки фізичної культури мають не лише сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я а й сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів та розширенню їх арсеналу рухливих вмінь, більшість з яких згодяться у повсякденному житті дітей [1, 2].

Організація навчального процесу на уроках фізичної культури вимагає врахування особливостей розвитку дитини, серед яких фізіологічні та психологічні особливості дітей різного віку мають великий вплив на зміст та навантаження на уроках [5, 6].

Програмою з фізичної культури заплановані певні способи рухової діяльності: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для опанування навичками володіння м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості [2].

Рухливі ігри у можна застосовувати не лише як окремі засоби рухової діяльності, але й для вирішення завдань інших підрозділів фізичної культури молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно із планом методичного вдосконалення викладачів Харківської загальноосвітньої школи I ступеня № 176 Харківської міської ради.

Мета дослідження – визначити вплив рухливих ігор на розвиток окремих фізичних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові, методичні та електронні джерела з питання використання рухливих ігор під час уроків фізичної культури серед молодших школярів.
2. Визначити показники розвитку окремих фізичних якостей дітей 2-3 класів.
3. Прослідкувати вплив занять рухливими іграми на зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні приймали участь діти віком 7-8 років у кількості 56 осіб, серед яких 13 дівчат 7 років, 15 дівчат 8 років, 12 хлопців 7 років та 16 хлопців 8 років. Аналіз наукової літератури був проведений для встановлення актуальності обраного питання, педагогічне

тестування дозволило встановити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, методи математичної обробки дозволили обробити отримані дані та сформулювати висновки. Педагогічний експеримент тривав 4 місяці, під час якого на уроках фізичної культури, у різних його частинах, виконувались спеціально підібрані рухливі ігри.

Результати дослідження та їх обговорення. Уроки фізичної культури в період проведення педагогічного експерименту були наповнені різноманітними рухливими іграми, які були підібрані за змістом та навантаженням до різних частин уроку: підготовчої, основної та заключної. Ігри підбиралися з урахуванням тих завдань, які планувалося вирішувати на уроці та завдань окремих частин заняття.

Після 4 місяців занять встановлено певні зміни показників розвитку фізичних якостей школярів (табл. 1), серед яких більш значущі зміни відбулися у результатах згинання та розгинання рук в упорі лежачи у хлопців 8 років (на 15,7%), найменші позитивні зрушення відмічаються у результатах стрибка у довжину з місця у дівчат 7 років (1,3%).

Отримані позитивні зміни по кожному з наведених нормативів не мали статистичної достовірності, однак сталі тенденції до покращення результатів дозволяють рекомендувати застосування рухливих ігор у практику уроків фізичної культури як засіб для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

При цьому вчителем фізичної культури відмічався високий емоційний фон занять та висока задіяність учнів у процесі ігор та всього уроку в цілому.

Отримані нами данні у більшості співпадають із результатами В. В. Спіцина [4], який висвітлив рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів закладів загальної середньої освіти, та підтверджуються даними А. Москаленко, Т. Дорофєєвої [3], які вказують на позитивний вплив спортивно-ігрової організації занять фізичної культури дітей молодшого шкільного віку на розвиток їх фізичних якостей.

Таблиця 1

**Результати виконання нормативів фізичної підготовленості учнів
молодших класів**

Групи	Зміст навчального матеріалу				
	стрибок у довжину з місця, см	«човниково-вий» біг 4 х 9 м, с	згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	біг на 30 м, с	нахил тулуба вперед із положення сидячи, см
На початку педагогічного експерименту					
Дівчата 7 років (n=13)	92,5±1,03	14,2±1,23	6,8±0,76	7,4±0,78	5,1±0,34
Дівчата 8 років (n=15)	97,5±1,46	13,6±1,02	8,5±0,65	7,0±0,69	4,3±0,78
Хлопці 7 років (n=12)	103,5±1,65	14,0±1,08	10,8±0,63	6,7±0,71	3,1±0,34
Хлопці 8 років (n=16)	112,5±1,03	13,2±1,13	12,2±0,71	6,5±0,83	2,9±0,34
По закінченню педагогічного експерименту					
Дівчата 7 років (n=13)	93,7±1,01	14,0±1,02	7,5±0,67	7,2±0,79	5,8±0,42
Дівчата 8 років (n=15)	98,8±1,23	13,4±1,05	9,7±0,72	6,9±0,54	4,9±0,55
Хлопці 7 років (n=12)	106,6±1,27	13,7±1,02	12,5±0,43	6,5±0,56	3,6±0,45
Хлопці 8 років (n=16)	115,4±1,08	12,8±1,14	13,4±0,45	6,2±0,61	3,12±0,22

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив застосування рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати їх до застосування не лише у підрозділі «ігри для активного відпочинку» алей й під час реалізації підрозділів «вправи для оволодіння навичками пересувань», «вправи для опанування навичками володіння м'ячем», «стрибкові вправи», «вправи для розвитку фізичних якостей».

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у пошуках оптимального змісту уроків фізичної культури для вирішення завдань предмету «Фізична культура» у початковій школі.

Список використаної літератури

1. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. Харків: Основа, 2019. 120 с.

2. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.

3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.

4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.

5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.

6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.