

Література:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с. Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець.
2. Татаринцева Н. А. Канистерапия как метод работы с молодыми людьми с ограниченными возможностями здоровья (18–30 лет). ВНЕ РАМОК, ВНЕ ГРАНИЦ, 2016, 121 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-87>

**THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE IN THE PROCESS
OF GAMING ACTIVITIES**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Tsiuk A. O. Цюк А. О.

*Student at the Department of Physiology
and Introduction of Plants
Oles Honchar Dnipro National University
Dnipro, Ukraine*

*студентка кафедри фізіології та
інтродукції рослин
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
м. Дніпро, Україна*

Kofan I. M. Кофан І. М.

*Candidate of Biological Science,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department of
Physiology and Introduction of Plants
Oles Honchar Dnipro National University
Dnipro, Ukraine*

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізіології та
інтродукції рослин
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
м. Дніпро, Україна*

В умовах сучасного суспільства та способу життя рівень фізичних якостей людини значно нижчий від тих, які є нормою. Це спричиняє негативний вплив на здоров'я людини та ускладнює можливості пристосування людини до сучасних умов життя. Щоб запобігти такому перебігу подій необхідно залучати людину до фізичної активності починаючи з наймолодшого віку. Отже, виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [1; 3; 4, с. 10-16].

Метою роботи було дослідити вплив ігрової діяльності на розвиток фізичних якостей у молодших школярів. У зв'язку з цим були підбрані та апробовані ігрові вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Виходячи з поставленої мети була висунута гіпотеза, за якою проводилось дослідження. Передбачалося, що процес розвитку фізичних якостей у молодших школярів може успішно здійснюватися за умов спланованого постійного впровадження ігрової діяльності у навчально-виховний процес.

У більшості випадків урок фізичного виховання для багатьох дітей є улюбленим. Так сталося завдяки активній діяльності під час уроку, тому і урок, направлений на розвиток фізичних якостей, краще будувати за допомогою рухливих ігор [5, с. 39-43; 7, с. 6-11]. Саме вони являють собою найбільш сприятливий вид фізичних вправ, що відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж, найбільшою мірою, дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація та ін. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних засобів, а й може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи.

В іграх на уроках фізичної культури, на відміну від інших форм занять, головну увагу ми звертали на освітню і оздоровчу сторони гри, а також на виховання фізичних якостей. Підбираючи ігри для уроку, враховували завдання уроку, навчальний матеріал, види рухів, що входять в гру, фізіологічне навантаження гри, умови для роботи.

Дослідження проводилось на базі СЗШ № 13 I-II ступенів м. Новомосковськ. В ньому брали участь учні четвертого класу.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учнів використовували доступні у виконанні діагностичні тести у вигляді контрольних рухових завдань, запропонованих учням в ігровій або змагальній формі. Вони не вимагають додаткової підготовки вчителя і складного обладнання для їх проведення та характеризуються високою статистичною достовірністю.

Тести на фізичну підготовленість учнів молодшої школи дозволяють визначити фізичні якості, сформованість рухових умінь і навичок. Їх підбір залежить від знань педагогом методики проведення того чи іншого тесту, умов навчального закладу. Нами були використані наступні тести: спринтерський біг 10 м (визначення розвитку швидкості); стрибки у довжину з місця (швидкісно-силова вправа); біг

на середні дистанції (вправа на витривалість); «Човниковий» біг (4 x 9 м) (визначення рівня швидкості і спритності); нахил тулуба вперед із положення сидячи (визначення рівня гнучкості) [6].

У результаті констатуючого етапу дослідження ми визначили групи учнів за рівнями сформованості у них фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, витривалість і спритність) і сформованості рухових умінь і навичок. Так, високий рівень сформованості цих якостей мали лише 15% учнів, середній рівень – 50% учнів, низький рівень – 35% учнів.

Мета формуючого етапу дослідження – спланувати та випробувати систему роботи по застосуванню рухливих ігор у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Розроблену нами систему роботи орієнтовано на формування у дітей основ індивідуальної фізкультурної діяльності, інтересу до занять спортивними іграми, потреб у вдосконаленні свого тіла, власній діяльній і фізичній підготовленості, готовності до навчання у старшій школі, здорового способу життя. Особливістю занять є те, що виконання рухливих ігор здійснювалося в спеціально створених для дітей умовах, які забезпечують інтеграцію рухової та пізнавальної діяльності. У ході дослідження, у процесі розробки планів-конспектів, було узагальнено результати досліджень з означених питань, які проводили в різні роки Е. Й. Адашкявичене, Е.С. Вільчковський, Л.М. Волошина, Ю.М. Єрмакова, Т.І. Осокіна, А.О. Чепуркіна та інші [1; 2; 3].

Прогнозуючи критерії успішності програми, необхідно було врахувати і чинники ризику. До них відносимо: проблеми з емоційним благополуччям дітей в ситуації «неуспіху», а вони можуть виникнути в іграх з елементами змагання; високі психічні навантаження, пов'язані із засвоєнням складнокоординаційних дій в ігрових ситуаціях; висока травмонебезпечність рухливих ігор, де є зіткнення гравців; визначення оптимальності фізичних навантажень, оскільки воно може спричинити перенапруження серцево-судинної системи. Враховуючи ризики травматизму, що притаманні заняттям спортивними і рухливими іграми, в першій частині програми, на заняттях з учнями молодшого шкільного віку, в кожне заняття додавалися вправи на вивчення травмобезпечних падінь, метою яких є підготовка дітей до опанування спортивних ігор без травм [2]. Контроль за фізичним і психічним станом дітей здійснювався методом підрахунку частоту пульсу й дихання, що орієнтовно сигналізує про наближення втоми або недостатність навантаження. Також, уважно спостерігаючи за зовнішніми ознаками фізіологічного стану, можна помітити негативні зміни його від перевтоми. Про це, наприклад, свідчить почервоніння або збліднення шкіри обличчя, поява на обличчі й на волоссі дитини поту, помітна задишка. Проникаючи у психіку,

перевтома приводить до того, що зникає інтерес, послабляються витримка й увага [4, с. 10-16]. Внаслідок перевтоми у дітей погіршується регулююча роль вищої нервової системи. Зовні це виражається у втраті точності рухів, невиконання вже сформованих навичок, погіршенні просторового орієнтування.

Враховуючи відносну невідповідність більшості учнів молодшого шкільного віку до рухливих ігор, ми організували вправи для опанування навичок володіння м'ячем та навичками стрибків на скакалці.

Контрольне обстеження учнів було проведене за тими діагностичними тестами, що і під час констатуючого етапу дослідження, що повинно забезпечити нам «чистоту» дослідження. Результати контрольного етапу дослідження показали наступне. Високий рівень сформованості досліджуваних якостей спостерігався у 35% учнів, середній рівень – у 50 % учнів, низький рівень – у 15% учнів. Отже, збереження кількості учнів з середнім рівнем сформованості досліджуваних якостей (50%/50%), збільшення кількості учнів із високим рівнем сформованості досліджуваних якостей (15%/35%), зменшення кількості учнів із низьким рівнем сформованості досліджуваних якостей (35%/15%) може свідчити про ефективність спланованої та апробованої нами системи роботи по застосуванню рухливих і спортивних ігор у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку та їх позитивний вплив на рівень сформованості фізичних якостей і навичок. Отже, висунута нами на початку роботи гіпотеза, а саме «процес розвитку фізичних якостей у молодших школярів може успішно здійснюватися за умов спланованого постійного впровадження ігрової діяльності у навчально-виховний процес» підтвердилася.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів: ВНТЛ. 2008.
2. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. Х.: Веста: Ранок. 2007.
3. Єрмолова В.М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД. 2012.
4. Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах : збірник наукових праць*. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 39. С. 10–16.

5. Кучер В.О., Григус І.М. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. С. 39-43.

6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімп. л-ра. 2001.

7. Терентьева Н. О. Особливості здоров'язбережувальних технологій в шкільному освітньому просторі України кінця ХХ – початку ХХІ століття. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2017. № 3. С. 6-11.