

ІГРОВЕ СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Алла Гарлінська, Наталія Корнійчук, Руслана Власенко

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму в дорослому віці. Вона виконує функцію регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта.

Мета дослідження – дослідити значення рухливих ігор для підвищення показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, соматометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження та ключові висновки. Дослідження проводилося на базі Полонської гімназії м. Полонного Хмельницької області, в якому було задіяно 30 дітей (четвертих класів), яких поділили на дві групи: експериментальну та контрольну, заняття в них проводилися в однакових умовах. Під час педагогічного тестування оцінювались основні фізичні здібності: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. При педагогічному спостереженні основним об'єктом була поведінка та стан дітей. Визначені антропометричні показники – довжина тіла, маса та життєва ємність легень. У результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей четвертих класів, спостерігається підвищення показників фізичної підготовленості в експериментальній групі у порівнянні з контрольною. Однією з особливостей проведеного дослідження у експериментальній групі є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а навпаки підвищують їх, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

Ключові слова:

фізичне виховання, фізична підготовленість, рухливі ігри, діти молодшого шкільного віку.

Game Direction of Physical Training for Junior School Children

Research Topic Relevance. Correct organization of motor activity in childhood enables normal functioning of the body in adulthood. It acts as a regulator of the young organism growth, is a condition for the formation and improvement of the child as both a biological and social being.

The aim of the study is to investigate the value of mobile games enabling the increase of physical fitness level for junior school children.

Research methods – analysis, generalization of literary sources, pedagogical observation, testing, somatometry, mathematical statistics methods.

Research findings. The research was carried out on the basis of the Polonne gymnasium in the town of Polonne, Khmelnytskyi oblast, where 30 children (fourth grade) were involved, being divided into two groups: experimental and control one, classes were conducted in the same conditions. During the pedagogical testing the basic physical abilities were assessed: strength, speed, endurance, flexibility and agility. Pedagogical observation focused on the behavior and condition of the children. Anthropometric indicators were defined – growth, mass and lung capacity. The analysis of the children's physical fitness indicators showed an increase in the level of physical fitness in experimental groups as compared with the control ones. A peculiar feature of the research, carried out in the experimental groups is the fact that the developed tools, methods and forms of physical training organization do not violate the development laws of physical abilities, but rather increase them, which positively affects the whole state of the growing organism.

physical education, physical fitness, mobile games, junior school children.

Игровое направление физической подготовки детей младшего школьного возраста

Актуальность темы исследования.

Правильно организованная двигательная активность в детстве создает предпосылки для нормальной жизнедеятельности организма во взрослом возрасте. Она выполняет функцию регулятора роста молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта.

Цель исследования – исследовать значение подвижных игр для повышения показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования – анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, соматометрия, методы математической статистики.

Результаты исследования и ключевые выводы. Исследование проводилось на базе Полонской гимназии г. Полонного Хмельницкой области, в котором было задействовано 30 детей (четвертых классов), которых разделили на две группы: экспериментальную и контрольную, занятия в них проводились в одинаковых условиях. Во время педагогического тестирования оценивались основные физические способности: сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. При педагогическом наблюдении основным объектом было поведение и состояние детей. Определены антропометрические показатели – рост, масса и жизненная емкость легких. В результате анализа показателей физической подготовленности детей четвертых классов, наблюдается повышение физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Одной из особенностей проведенного исследования в экспериментальной группе является тот факт, что разработанные средства, методы и формы организации физической подготовки не нарушают закономерностей развития физических способностей, а наоборот повышают их, что положительно влияет на все состояние растущего организма.

физическое воспитание, физическая подготовленность, подвижные игры, дети младшего школьного возраста.

Постановка проблеми. У наш час питання стосовно збереження і зміцнення здоров'я населення є однією з найважливіших медико-соціальних проблем. Збереженню і оптимізації здоров'я молодого покоління приділяється надзвичайно велика увага Європейського союзу шкільної та університетської медицини і здоров'я (EUSUHM). У Декларації з охорони здоров'я школярів в Європі [3] говориться про те, що програми збереження здоров'я повинні бути націлені, перш за все, на профілактику виникнення негативних змін в стані здоров'я, перш за все, серед молодого підростаючого покоління.

У зв'язку з реформуванням галузі освіти спостерігається ряд несприятливих чинників: перерваність навчального процесу, велика кількість навчальних курсів, навчальні методики

не відповідають зростаючому обсягу знань, стрімке впровадження інноваційних технологій, багато навчальних закладів нового типу з великим обсягом інформації для засвоєння, все це призводить до зниження фізичної активності дітей.

Аналіз психологічної та педагогічної літератури свідчить про те, що саме шкільний період є найбільш сприятливим для формування здорового способу життя, підґрунтям для гармонійного розвитку особистості, а молодший шкільний вік – це одна з основних ланок його будівництва [2].

У цей період відбувається інтенсивний розвиток організму, спостерігається свідоме ставлення дітей до власної фізичної підготовленості і усвідомлення необхідності рухової активності.

Гра як особлива форма активності займає в житті дитини центральне місце. У грі задовольняються потреби (фізичні та духовні) дитини, формуються її розумові та вольові якості. Грає дає можливість вчителю впливати на дитину опосередковано, не завдаючи прямого тиску, виключити надмірну знервованість у роботі з дітьми, також через гру відбувається вплив на весь дитячий колектив.

Особливістю рухових ігор є те, що вони являються універсальним видом фізичних вправ. У своєму складі гра має всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, вправи із предметами, і тому вони стають невід'ємним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Під час гри в дітей розвивається розумові здібності, психічні та фізичні якості, удосконалюється процес сприйняття навколишнього середовища, також формується система координації і управління рухами [5, 10].

Аналіз літературних джерел з проблеми фізичної підготовленості учнів показав, що це питання є досить висвітленим, проте потребує подальшого вдосконалення і розробки. Як відомо ігровий спрямованості фізичної підготовки дітей відведене особливе місце в програмі фізичного виховання. Оскільки найбільше навчального часу виділяється саме на вивчення і проведення рухливих ігор в 1–4 класах, тому дослідження є актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» чітко прописано, що в Україні склалася критична ситуація з станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Зміцнення та збереження здоров'я дітей, підвищення рівня фізичної підготовленості є найактуальнішим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством [14].

Питання стосовно ігрового спрямування дітей, під час навчання в школі, розглядалося як в педагогічній так і в науковій літературі.

Здебільшого в працях педагогів основними засобами формування фізичного здоров'я виступали народні рухливі ігри і забави. Вони були не лише формою проведення дозвілля та розваг, а завдяки їм відзначався позитивний вплив виховання на психічні та фізичні якості, а саме: стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість; розвивались сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Завдяки іграм формувалась зацікавленість до систематичного заняття фізичною культурою, вони виступали дієвим фактором позакласної роботи та підвищення розумової працездатності дітей [5, 7, 8].

Видатні педагоги [4, 5, 12, 15] оцінювали українські народні ігри як засіб виховання дітей. Більшість із них вважали, що гра – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь та навичок. Через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині.

Неможливо не згадати російського вченого П. Ф. Лесгафта, який розробив оригінальну систему фізичного виховання. Він говорив про те що в процесі гри дитина вчиться долати труднощі, гра – це один із важливих засобів навчання. Методика організації і проведення ігор, розроблена педагогом використовується і в наш час [6, 10].

Насамперед, у ній передбачені такі вимоги:

- гра повинна вирішувати певне завдання;
- під час проведення ігор варто дотримуватись систематичності та послідовності;
- організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри.

Ідеї П. Лесгафта були покладені в основу концепції фізичного виховання С. Русової, яка вважала гру універсальним виховним засобом, який сприяє розвитку не тільки фізичних, але й ще моральних, розумових і творчих здібностей дітей [10].

Як ми бачимо результати наукових досліджень про виховну роль ігор свідчать проте, що у дитячому віці – це основна праця, під час якої вони зростають і набувають знань, умінь і навичок.

У дослідженнях багатьох науковців відзначається, що рухливі ігри – це біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує функцію регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [1, 5, 9, 12].

Мета дослідження: з'ясувати значення рухливих ігор для підвищення показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Полонської гімназії м. Полонного Хмельницької області (школа І ступеня), з дітьми молодшого шкільного віку, а саме 30 учнями четвертих класів.

Методи дослідження: аналіз, порівняння та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, соматометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Основними завданнями фізичного виховання є зміцнення здоров'я, сприяння всебічного розвитку, навчання учнів життєво необхідним руховим навичкам, виховання і розвиток фізичних якостей.

Рухливі ігри є основою ігрового методу. Через ігри здійснюється комплексний розвиток і вдосконалення рухових здібностей. Рухливі ігри характеризуються зміною ігрових ситуацій, а фізичні навантаження під час гри протікають із різною інтенсивністю, містять у собі дії, які вибірково спрямовані на вдосконалення або розвиток однієї з рухових якостей. Слід зазначити, що різноманіття рухів під час гри є ефективним засобом для розвитку не однієї, а декількох якостей і підвищенню рухової активності.

Різнорозмірність змісту рухливих ігор, їх різнобічний вплив на системи і функції організму та доступність проведення на повітрі сприяють загартовуванню учнів, нормальному формуванню організму і зміцненню здоров'я.

Відсутність на початку експерименту суттєвих відмінностей в антропометричних показниках, на початок навчального року, між учнями контрольної і експериментальної групи свідчить про правильний підбір випробовуваних. Про те, що нами не було виявлено суттєвих відмінностей у показниках довжини тіла та маси тіла учнів четвертих класів, свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку учнів четвертих класів на початку експерименту

Показники	КГ, n=15	ЕГ, n=15
	M±m	M±m
Вага тіла (кг)	32,2±1,13	31,4±1,84
Довжина тіла (см)	133,2±2,16	135,9±2,27
ЖЄЛ (л)	1,95±0,22	1,71±0,10

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, n – кількість учнів у групі

За допомогою таблиці 2 ми можемо спостерігати як змінилися показники фізичної підготовленості учнів у ході експерименту.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів четвертих класів під час педагогічного експерименту

Показники	Контрольна група n=15		Експериментальна група n=15	
	На початок експерименту	Після експерименту	На початок експерименту	Після експерименту
	M±m	M±m	M±m	M±m
Човниковий біг 4x9 м (с)	11,97±0,62	12,03±0,98	12,19±0,77	11,41±4,25
Біг на 30 м з високого старту (с)	5,57±0,69	5,56±0,69	5,61±0,71	5,07±0,34
Стрибки вгору (см)	32,2±3,32	32,0±3,34	32,4±3,18	34,2±2,46
Біг на 1000 м з високого старту (хв.)	5,23±0,6	5,45±0,61	5,27±0,55	5,02±0,52
Нахили вперед (см)	11,67±2,82	11,27±2,37	11,87±2,85	13,07±2,40

Проаналізуємо динаміку результатів в експериментальній та контрольній групі до та після експерименту. Тест «Човниковий біг 4x9 м» дозволив визначити в учнів ступінь розвитку координаційних здібностей. До проведення експерименту показник контрольної групи склав 11,97 с, в експериментальній групі 12,19 с. Після експерименту результат контрольної групи склав 12,03 с, експериментальної – 11,41 с, тобто у експериментальній групі показник покращився на 0,62 с.

Середні результати тесту «Човниковий біг 4x9» контрольної та експериментальної груп до експерименту та після нього представлені на рис. 1.



Рис. 1. Результати тесту «Човниковий біг 4x9 м» до та після експерименту

Примітка: k – показник тривалості виконання вправи на початку та після експерименту.

Тест «Біг на 30 м з високого старту» дав можливість визначити рівень розвитку швидкісних здібностей досліджуваних учнів. Середній показник тесту на початку дослідження в контрольній групі склав 5,57 с, в експериментальній групі – 5,61 с, а після експерименту у контрольній групі – 5,56 с, в експериментальній – 5,07 с (результат покращився на 0,54 с).

На рис. 2 продемонстровано середні показники тесту «Біг на 30 метрів з високого старту».

Тестом для оцінки швидкісно-силових здібностей є випробування «Стрибок вгору». На початку експерименту середній результат у контрольній групі склав 32,2 см, в експерименталь-

ній – 32,4 см. Наприкінці експерименту в експериментальній групі результат 34,2 см (покращився на 1,8 см), а в контрольній – 32,0 см. Середні результати тесту «Стрибок вгору» обох груп до та після експерименту представлені на рис. 3.

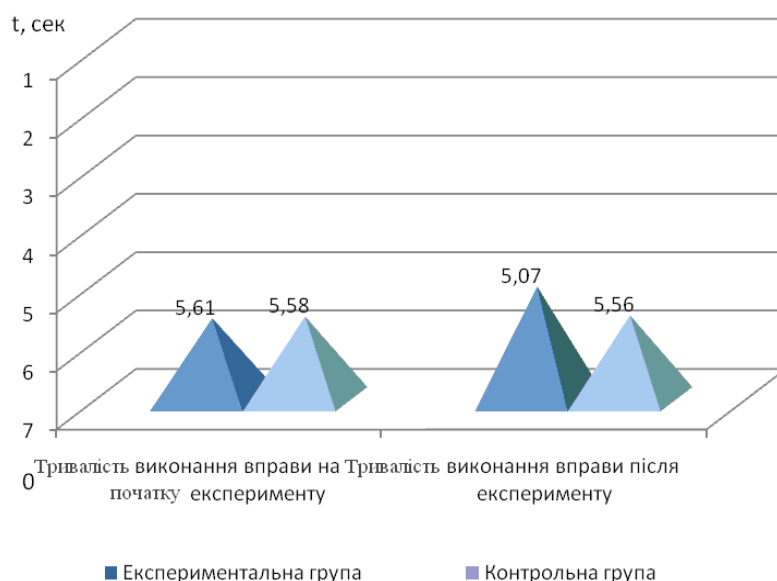


Рис. 2. Динаміка результатів бігу на 30 метрів з високого старту (с) на початку та в кінці дослідження

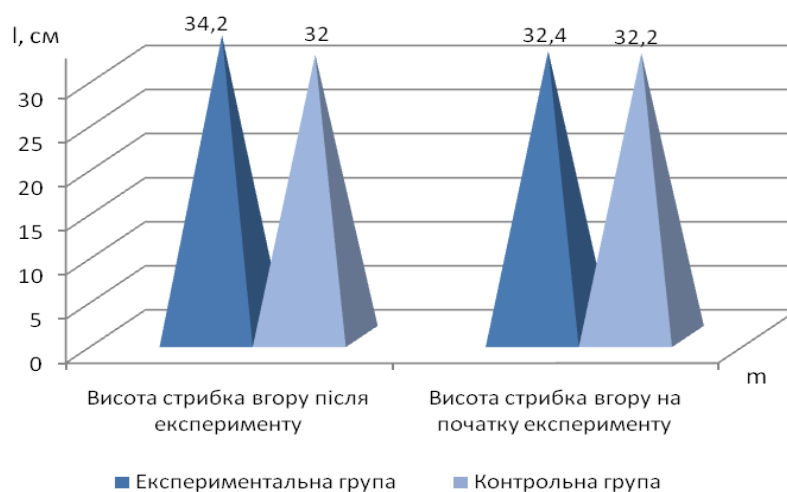


Рис. 3. Результати тесту «Стрибок вгору» до та після експерименту

Примітка: t – показники стрибка вгору до та після експерименту.

Тест «Біг на 1000 м з високого старту» проводився для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості. У контрольній групі середній результат склав 5,23 хв., в експериментальній групі – 5,27 хв. У кінці експерименту результат контрольної групи склав 5,45 хв., експериментальної – 5,02 хв., тобто середній час покращився на 0,25 хв. Середні показники тесту «Біг на 1000 м з високого старту» контрольної та експериментальної груп до експерименту та після нього представлені на рис. 4.

На рис. 5 представлено результати тесту «Нахили вперед» контрольної та експериментальної груп до та після експерименту. У тесті «Нахили вперед», який проводився з метою визначення рівня розвитку гнучкості, результат у контрольній групі склав 11,67 см, в експериментальній – 11,87 см, а наприкінці експерименту результат контрольної групи 11,27 см, в експериментальній – 13,07 см.

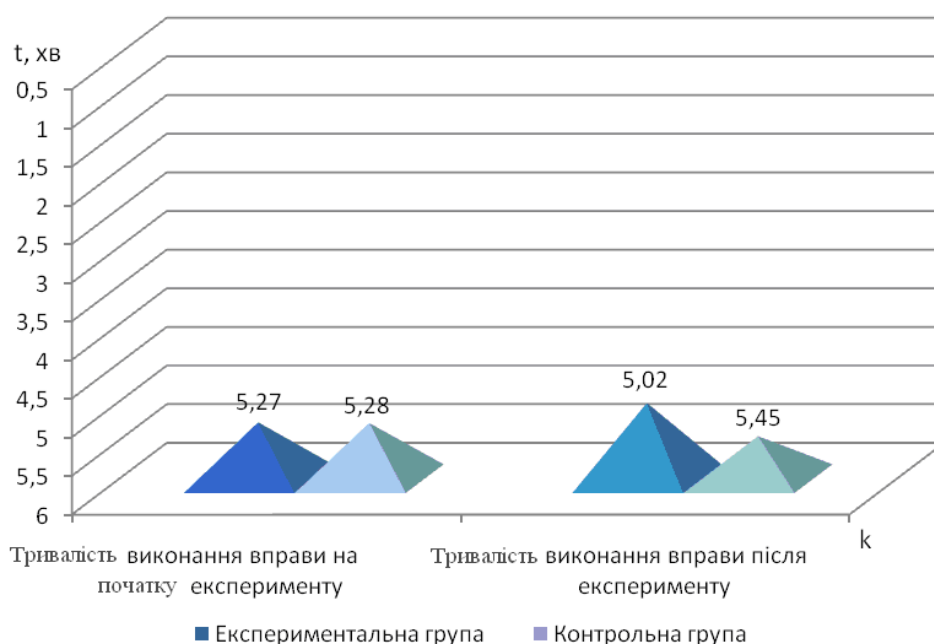


Рис. 4. Результати бігу на 1000 м до та після експерименту

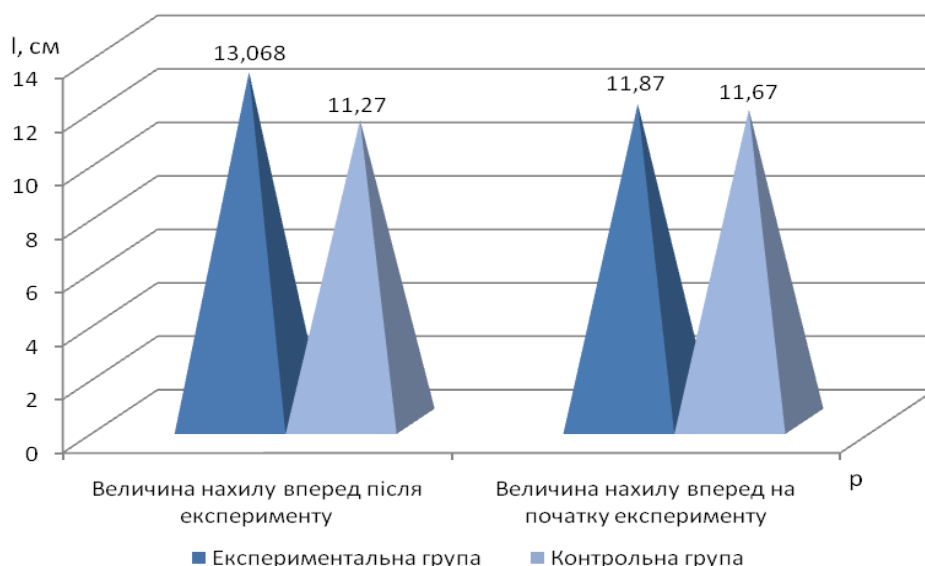


Рис. 5. Результати тесту «Нахили вперед» до та після експерименту

Примітка: p – показники нахилів вперед на початку експерименту та після нього.

Після проведеного експерименту можна відмітити покращення кінцевих показників фізичної підготовленості.

Дискусія. Аналіз матеріалів дослідження показав, що в результаті проведеного тестування в кінці педагогічного експерименту за тими ж параметрами і тестами, були отримані наступні результати: в експериментальній групі суттєво підвищилися темпи приросту при виконанні усіх вправ, порівняно з контрольною групою.

Результат зі стрибка вгору в експериментальній групі збільшився в середньому на 2,2 см; час, затрачений на подолання дистанції 1000 м зменшився на 0,43 хв.; результат з бігу на 30 м покращився на 0,49 с; у човниковому бігу 4x9 м показник координаційних здібностей покращився на 0,62 с; величина нахилу вперед збільшилася на 1,8 см. Покращення результатів в експериментальній групі обумовлено очевидно, використанням методики застосування засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Таким чином, отримані результати дають підставу зробити висновок, що уроки з фізичної культури учнів початкової школи на основі рухливих ігор, сприяють підвищенню показників фізичної підготовленості, зміцненню та збереженню здоров'я учнів і підвищенню ефективності навчально-виховного процесу.

Висновки. У результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей четвертих класів відмічено, що за всіма параметрами, спостерігається підвищення показників фізичної підготовленості в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою. Однією з особливостей проведеного дослідження є той факт, що в експериментальній групі розроблені нами засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а підвищують їх, і це позитивно впливає на зростаючий організм.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Тому подальші дослідження мають бути направлені на визначення змісту, форм і пошук нових методів ігрової спрямованості у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Список літературних джерел

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів : ВНТЛ, 2008. С. 124–134.
2. Власенко Р. П., Бадрак С. О. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. *Efektivni nastroje modernich ved – 2013. Dil. 33. Tělovýchova a sport.* : матеріали IX Міжн. наук.-практ. конф. Dil. 33. Прага : Publishing House Education and Science, s.t.o. С. 47–49.
3. Декларация по охране здоровья школьников в Европе (Дубровик, 2005). I Конгресс Российской общества школьной и университетской медицины и здоров'я. Москва, 2008. 13 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов. М. : Академия, 2000. 160 с.
5. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2002. 80 с.
6. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : собр. пед. соч. М., 1953. Т. 1. 442 с.
7. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич. *Наука в олимпийском спорте.* 2002. № 1. С. 23–29.
8. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі. Харків : ХХІІ № 9, 1999. С. 18–40.
9. Олійник І. О. Рухливі ігри : навчальний посібник. Кременець : КОГПІ, 2005. 104 с.
10. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / Кучер В. А., Григус И. М. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 1. С. 39–43.
11. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : Автореф. дис. к.н.ф.в.с. Львів : ЛДІФК, 2003. 18 с.

References

1. Vilchkovskiy E. S. Theory and method of physical education of children of elementary school age. Lviv : VNTL, 2008. S. 124–134.
2. Vlasenko R. P., Badrak S. O. Game direction of physical training of children of junior school age. *Effective nastroje modernich ved – 2013. Dil. 33. Tělovýchova a sport.* : materials IX Int. science-practice conf. Dil. 33. Prague: Publishing House Education and Science, s.t.o. Pp. 47–49.
3. Declaration on the Health of Schoolchildren in Europe (Dubrovik, 2005). And the Congress of the Russian Society of School and University Medicine and Health. Moscow, 2008. 13 p.
4. Zhukov M. N. Movable Games : a textbook for students of pedagogical high schools. M.: Academia, 2000. 160 p.
5. Kruglyak O. Ya. Movable Games and Relay at School : A Manual. Ternopil : Textbooks and manuals, 2002. 80 p.
6. Lesgaft P.F. Guide to the physical education of school-age children : comp. ped. soch. M., 1953. T. 1. 442 p.
7. Model-Target Characteristics of the Physical Condition in the Programming System for Physical Education and Recreation Lessons with Teenagers / T. Yu. Krusevich. *Science in Olympic sports.* 2002. No. 1. P. 23–29.
8. Mudrik S. B. The efficiency of the use of national mobile games at physical education lessons in elementary school. Kharkiv: KhPPI No. 9, 1999. P. 18–40.
9. Oliynyk I. O. Moving Games: a tutorial. Kremets: KOGPI, 2005. 104 p.
10. Application of moving games and their influence on the schoolchildren's organism / V. A. Kucher, I. M. Grigus. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports.* No. 1, 2013. Pp. 39–43.
11. Sambrat S. V. Game play direction of physical training of children of junior school age : Author's abstract. dis Ph.D. Lviv : LDIFK, 2003. 18 p.

12. Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. К. : Олимпийская литература, 2003. 392 с.

13. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор (духовно-моральна цінність українського народу) у позакласній роботі / З. Діхтяренко. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 6. С. 14–17.

14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К., 1998. С. 48.

15. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі : методичні рекомендації. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 46 с.

12. Theory and method of physical education : a textbook for higher educational institutions of physical education and sport / ed. T. Yu. Krusevich. T. 2. K. : Olympic literature, 2003. 392 p.

13. Formation of the persistence of junior pupils by means of mobile games (the spiritual and moral value of the Ukrainian people) in extracurricular work / Z. Dikhtyarenko. *Sport Newspaper Prydniprov'ia*. 2004. No. 6. P. 14–17.

14. Target complex program «Physical education – health of the nation». K., 1998. S. 48.

15. Shutko V. V. Method of application of mobile games in elementary school: methodical recommendations. Kryvy Rih: KPI «KNU» computer center, 2014. 46 p.

DOI: <http://doi.org/>

Відомості про авторів:

Гарлінська А. М.; orcid.org/0000-0001-7859-8637; allagarlinska@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Корнійчук Н. М.; orcid.org/0000-0002-8137-114X; korniychuknm@meta.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Власенко Р. П.; orcid.org/0000-0002-3743-4406; vlasenko_r76@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.