

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Криворізький державний педагогічний університет
Кафедра педагогіки і психології

*ПРОБЛЕМИ ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ
ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ
РЕФОРМУВАННЯ ШКОЛИ*

Збірник наукових та науково-методичних праць
кафедри педагогіки і психології
Криворізького державного педагогічного університету

Випуск 1

Кривий Ріг
2002

збагаченню духовного світу і моральної культури;

- розвитку інтересу до народної інструментальної, вокальної і танцювальної музики;

- розширенню концертної практики, забезпеченню участі фольклорного ансамблю у загально - політичній і культурно - масовій роботі.

Слід зазначити, що теорія і практика використання фольклорних ансамблів невпинно вдосконалюється і збагачується, а гра на народних музичних інструментах у комплексі з іншими виховними засобами становлять собою основу початкового етапу формування гармонійно розвиненої особистості.

Істинні цінності, закладені в душах школярів, згодом створять сприятливі умови для розвитку національної культури і моралі. У зв'язку з цим, проблема естетичного виховання школярів засобами створення фольклорних ансамблів набуває особливої актуальності і своєчасності, потребує обґрунтування теоретичних положень, розробки методики відродження народної культури, конкретної реалізації в діяльності педагогів.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

В. Є. Андріанов

Виховання молодого покоління здоровим, фізично розвиненим, життєрадісним, готовим до праці і захисту нашої Батьківщини - це найважливіше завдання фізичної культури як шкільного предмету. Адже без фізичного здоров'я не буде і інтенсивної розумової діяльності людини.

Серед різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються ігри. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і уміння, розвивають сміливість, волю, кмітливість, вміння спілкуватися, поважати суперника. Тому виключна роль ігор у вихованні фізичних якостей та становленні й

укріпленні шкільного колективу. Культивация взаємодопомоги учнів, в виконанні вправ, взаємовиручка в іграх, спільне виконання доручень вчителя сприяє вихованню почуття товариськості, дружби, колективізму. Дотримання правил в іграх, свідоме подолання труднощів, окремі заняття з підвищеним, незвичним, але допустимим інтенсивним навантаженням формують такі вищі якості, як наполегливість, хоробрість, рішучість.

Тому, враховуючи актуальність проблеми, було поставлено мету визначити значення рухливих ігор в системі фізичного виховання і розумового розвитку учнів початкових класів.

Враховуючи мету нашої роботи, ми поставили такі завдання:

- 1) визначити педагогічне значення фізичного виховання дітей;
- 2) провести теоретичне дослідження основ по використанню рухливих ігор;
- 3) виявити значення занять іграми у вихованні фізичних якостей учнів молодших класів.

У шкільні роки діти отримують знання й уміння, проходять школу виховання і формування основних фізичних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володів учень, як би добре не був він підготовлений до вступу в самостійне життя, багато чого в нього може не виходити, якщо з дитинства не буде закладений фундамент міцного здоров'я.

Фізична активність є головним стимулом практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного розвитку людини. Рухливі ігри сприяють розвитку центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнати оточуючий світ, загартовують організм, роблять дітей більш організованими, вольовими, цілеспрямованими.

Отже, достатня рухлива активність - необхідна умова гармонійного розвитку особистості дітей. Але в останні десятиліття у більшості дітей шкільного віку спостерігається дефіцит рухів в режимі дня. Якщо у ХХ ст. довільна рухлива

активність (хода, біг, ігри) займали тільки 18-22 %, то в наш час це складає вже 16-19 % денного часу, з них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3 %. Встановлено, що спільна рухлива активність школярів знижується від молодших класів до старших. Причому рухлива активність в різних навчальних семестрах не однакова. Особливо мала вона взимку.

Рухлива активність може давати гарний ефект тоді, коли заняття фізичними вправами та іграми дозуються за часом та інтенсивністю залежно від вікових та індивідуальних особливостей організму дітей.

Рухливий режим дітей складається з ранкової гігієнічної гімнастики, рухливих ігор на шкільних перервах, уроків фізичної культури, активного відпочинку на повітрі після обіду, занять в гуртках і спортивних секціях, організованих занять фізичними вправами і іграми в оздоровчо-фізкультурних комплексах за місцем проживання, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні і під час канікул. Саме комплекс заходів, який входить в рухливий режим дитини, може принести бажаний результат.

Рухливі якості - це показники різних рухливих здібностей чи можливостей людини. Розвиток рухливих функцій відбувається безперервно, але не рівномірно. Активна рухлива діяльність сприяє більш швидкому, а головне - більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку рухливих якостей, виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

У кожному віці слід приділяти однакову увагу вихованню таких важливих рухливих якостей, як спритність, сила, витримка, гнучкість.

Спритність проявляється в здібності опановувати новими рухами і швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обставин. Показником спритності є координаційна складність рухів. Тут враховується час, необхідний для оволодіння складними рухами, ступінь підготовки, яка досягається в даному русі після занять фізичними вправами та іграми.

Спритність розвивається досить повільно. Найбільші зміни в координації рухів спостерігаються у дітей у віці від 7 до 12-13 років. У цей період створюється основа для оволодіння складними навичками в наступні роки. Тому діти повинні виконувати якнайбільше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати м'язове почуття (вміння розрізняти темп і розслаблення м'язів), а також почуття часу і простору.

Спритність удосконалюють у вправах із швидкою зміною ситуацій, де потрібна точність, швидкість і координація рухів. Для розвитку спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки з трампліну, на батуті), вправи з великими м'ячами – передачі, перекидання, ловіння та інші. Використовуються ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до зміни обставин ("Ладки" - 6-7 років, "Зайці на городі" - 8 років, "Рухлива ціль" - 9 років), і спортивні ігри.

У дітей 7-8 років удосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяє метання в ціль, вправи з малими м'ячами - удари в підлогу, удари в стіну, підкидання і ловіння м'яча з різними додатковими рухами, різноманітні складні маніпуляції з іншими дрібними предметами - палицями, обручами, кубиками і т.д. Ці вправи, до речі, сприяють кращому оволодінню технікою письма, малювання.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу тіла в статичному положенні і в русі. Стійкість тіла в дітей при статичній позі з віком покращується. Якщо в 6-7 річному віці діти при проходженні 15-метрової прямої з закритими очима відхиляються в бік в середньому на 90,9 см, то в 10 років - на 50,2 см, а в 12 років - майже на ту величину, що і дорослі - 32,4 см.

Сила. В дітей краще розвинені м'язи тулуба, слабкіше - м'язи кінцівок. Тому сила розгинателів тулуба з 8 до 9 років збільшується не набагато, а з 9 років під впливом фізичних вправ значно зростає. Упродовж наступного періоду величина приросту сили м'язів поступово зменшується.

Вправи для виховання сили у дітей повинні бути переважно динамічними. У процесі розвитку сили навантаження не повинні

бути граничними: максимальні навантаження і великі за об'ємом навантаження пов'язані з великими енерговитратами, а це може призвести до спільної затримки росту. Силкові вправи не повинні викликати довгочасного напруження. М'язи дітей мають тонкі волокна, розвивати їх потрібно різнобічно й поступово.

Одночасно з вихованням сили необхідно виробляти у дітей здатність розслабляти м'язи після їх напруження.

Еластичність м'язово-сполучного апарату, "здібність до вільного розслаблення дозволяє збільшувати амплітуду рухів, що дає прибуток не тільки в силі, але й в спритності рухів. Гнучкість, рухливість в суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату.

З цією метою використовують різні вправи на розтягування, які діють на м'язи, зв'язки і суглобну сумку.

Особливу увагу в фізичному вихованні дітей потрібно приділяти вдосконаленню швидкості.

При розвитку у дітей швидкості вирішують два завдання: збільшення швидкості простих рухів і збільшення частоти рухів.

Велике значення мають і складні рухливі реакції. Основні з них - реакції на рухливий об'єкт і реакції вибору. Швидкість реакції дитини в певній мірі залежить від типу нервової системи і є якістю, яка наслідуються від батьків, але її теж можна розвивати за допомогою фізичних вправ і рухливих ігор.

Прояв такої якості, як швидкість, має кілька напрямків: це і швидкість реакції, і швидкість мислення, і швидкість дій.

Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти із різних вихідних положень (на 10-30 метрів), естафети, рухливі і спортивні ігри.

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагань відводячи на них 50% загального часу занять. Не менш важливою є і таке завдання фізичного виховання дітей, як формування здібності виконувати швидку роботу протягом довгого часу.

Витримка виховується шляхом застосування фізичних вправ та ігор, які здійснюють на організм дитини загальне фізичне

навантаження в деякій мірі більше того, яке вона вже звикла переносити. У процесі таких занять організм дитини поступово адаптується до стану втоми, який викликаний збільшенням об'єму роботи, підвищується здібність виконувати той чи інший рух більш тривало, а також здібність швидко відновлювати сили після фізичного навантаження.

Характер і загальний об'єм навантаження під час виконання вправ, спрямованих на виховання витривалості, визначаються з врахуванням віку і фізичної підготовки дітей.

На заняттях з дітьми молодшого віку навантаження на серцево-судинну і дихальну системи повинні бути дуже нетривалими і чергуватися з достатнім відпочинком.

Витривалість - це здібність організму протистояти втомі і здібність до довгочасної рухливої діяльності без зниження її ефективності.

Дітям потрібні також вправи на виховання силової витримки. Учні молодшого шкільного віку часто не можуть довго підтримувати якесь зусилля на постійному рівні. Навіть при нетривалій роботі (1-1,5 хв.) вони відволікаються. Це пояснюється легким поширенням процесів збудження чи гальмування в корі великого мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження. З часом здатність до підтримки зусиль на постійному рівні у дітей покращується.

Кожен рух викликає затрату м'язової енергії. Наукові дослідження показали, що під впливом фізичних вправ і рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Це легко пояснити. Дякуючи посиленому обміну речовин, кров'ю доставляється більше "будівельного матеріалу" і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. У результаті занять іграми і фізичними вправами збільшуються і розвиваються всі внутрішні органи і об'єм м'язів.

Серце дитини потребує постійного навантаження, а його м'язова стінка обростає жиром, стає в'ялою, крихкою, нездатною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів, киснем. Регулярні заняття фізичними вправами і рухливими іграми зміцнюють м'язи людини і серцевий

м'яз. Серцевий м'яз натренованої людини з кожним ударом посилає в кров'яні судини значно більше крові, ніж у людей, які не займаються рухливими іграми фізичними вправами.

У фізично активних людей кров омиває тканини всього тіла та добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями натреноване серце довше відпочиває. Таким чином, воно працює більш економно, менше втомлюється, стає тривалішим. Натреноване серце добре вправляється з довгочасною тяжкою працею, і навпаки, серце людини, яка веде малорухливий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. Людина, яка з дитячих років веде малорухливий спосіб життя, послаблює свою серцево-судинну систему, тому вона тяжко переносить фізичні навантаження.

Вплив рухливих ігор на легені також надмірно благодійний, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Організм при цьому потребує підвищеної кількості кисню, дитина повними грудьми вдихає повітря і також глибоко видихає, почувавши потребу звільнитися від вуглекислоти, виробленої клітинами, і поповнити легені свіжим повітрям.

Це особливо важливо. Коли людина знаходиться без руху, вона не дихає повними грудьми, повітря встигає заповнити тільки середню частину легенів і зразу ж видихається. Верхівки легенів працюють недостатньо. Ось чому корисні рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих захворювань, від туберкульозу.

Крім того, у дитини під впливом рухливих ігор змінюється об'єм грудної клітини: груди стають більш широкими, ребра набувають більшої рухливості, зміцнюється дихальний м'яз, покращується також склад крові.

Рухливі ігри також мають великий вплив і на апарат травлення. Із шлунку і кишечника всмоктується лише та кількість поживних речовин, яка необхідна людині для життєдіяльності клітин.

Рухливі ігри добре діють і на нервову систему. Нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Здатність нервової системи

точно управляти роботою м'язів, яка називається координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається рухливими іграми і фізичними вправами. Людина, яка володіє доброю координацією рухів, швидше засвоює нову фізичну працю, виконує її спритніше, ніж фізично не підготовлена.

Заняття рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто вміння виконувати ряд рухів в один проміжок часу.

Систематичні заняття рухливими іграми, регулярні прогулянки розвивають витримку, яка необхідна в трудовій діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, укріплення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей сприяють покращанню розумової працездатності.

Одним з важливих завдань фізичного виховання дітей є навчання правильній техніці рухів.

Рухлива діяльність дітей (6-10 років) не повинна бути надмірною. Слід остерегатися інтенсивного навантаження, оскільки значна частина енергетичних ресурсів організму в цьому віці витрачається на процеси росту і розвитку.

На заняттях з хлопчиками і дівчатками цього віку потрібний диференційований підхід у виборі вправ і дозуванні фізичного навантаження.

Слід враховувати, що при достатньому рухливому режимі дівчатка майже не відстають від хлопців у фізичній підготовці.

При організації занять рухливими іграми з дітьми - 7-10 років необхідно враховувати особливості центральної нервової системи, велику рухливість нервових процесів. Довгочасні і одноманітні вправи в цьому віці швидко втомлюють. Застосування ж різноманітних ігрових завдань, їх чергування і проведення занять ігровим методом дозволяють досягти бажаного результату, підвищити ефективність занять.

Корисне застосування наочних методів. Показ повинен бути зразковим.

Його слід супроводжувати вдалою розповіддю, акцентуючи увагу на діях, які забезпечують виконання вправи, що вивчається. Під час показу вправи рекомендується давати конкретні вказівки:

"Стрибай по розмітці", "Стрибай, як можна далі і вище", "Попадай в ціль", "Роби, як я" і т.д.

Для розвитку фізичних якостей рекомендується застосовувати різноманітні методи. Повторюваний метод - це багаторазове повторення гри чи окремих вправ.

Змінний метод найбільш відповідає характеру ігрових дій. Застосовуючи - цей метод, педагог використовує почергово вправи, які потребують більшого напруження, і вправи з невеликим навантаженням, змінюючи велику тривалість їх виконання.

Для розвитку рухливих якостей використовується ігровий метод, при якому використовуються різноманітні рухливі ігри. Метод сприяє удосконаленню техніки і тактики гри в складних умовах. Він дає можливість ефективно розвивати такі якості, як швидкість, кмітливість, орієнтир, самостійність, ініціативність. В ігрових вправах, естафетах та іграх посилюється почуття відповідальності, виховується колективізм, дисциплінованість, прагнення до перемоги і т.д.

Важливе значення має ігровий матеріал. Спеціально дібрані ігри сприяють розвиткові спільної і швидкісної витримки. Швидкість і координація рухів, які виховуються в іграх, мають важливе значення для ознайомлення з різними видами легкої атлетики. Змістом рухливих ігор є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Для рухливих ігор характерне об'єднання активності і самостійності гравців з колективізмом і безперервна зміна умов, за яких вони відбуваються. Правила регламентують дії і взаємостосунки гравців, полегшують вибір тактики і керівництво грою.

Виділяють дві основні групи ігор - некомандні та командні. Некомандні ігри ділять на ігри з ведучими та без ведучих, а командні - на ігри з одночасною участю всіх гравців і по черзі (естафети). Командні ігри розділяють також за ступенем контакту противників - безпосереднього (фізична боротьба) або ж тільки опосередкованого спорядженням (чи умовами гри).

Розрізняють ігри імітаційні з перебіганням, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами.

Учнів 1-2 класів (6-8 років) більше захоплюють імітаційні ігри сюжетного характеру. Для них більш доступні ігри з перебіганням, стрибками, ловленням і киданням м'ячів та інших предметів.

У дітей 9-11 років (3-4 класи) спостерігається значний фізичний розвиток координаційних здібностей. Зростає сила, швидкість, витримка, гнучкість, адаптаційні можливості організму до фізичного навантаження і психологічного саморегулювання.

Наші спостереження свідчать, що заняття рухливими іграми сприяє виявленню поваги до супротивника, почуття товарищескості, чесності у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення фізичних якостей. Потрібно уникати тих рухомих ігор, що не відповідають естетичним та етичним вимогам, формують культ насильства, жорстокості, ведуть до моральної деградації і бездуховності. Рухливі ігри, як засіб формування фізичних якостей, повинні бути простими і доступними, цікавими, захоплюючими і проводитися відповідно до національних традицій нашого народу.

БІБЛОГРАФІЯ

1. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя /А.Демчишин, В.М.Артох, В.А.Демчишин. Й.Г.Фалес. – К.: Освіта, 1975. – 175 с.

2. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. /А.А. Демишин. В.М. Мухин, Р.С. Мозола.- К.: Здоровье, 1989. – 168 с.

3. Ш у р у х и н а В. К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы с учащимися 1-3-х классов: Пособие для учителей. - М., Просвещение, 1980. - 78 с.

4. Г е л л е р Е. М. Игры на переменах для школьников 1-3-х классов. - М.: физкультура и спорт, 1985. – 48 с.

5. Л е о н о в О. З. Фізкультурно-масова і спортивна робота в піонерському таборі. - К.: Радянська школа, 1978. – 128 с.

6. Ш е у л о в И. В. Физическое совершенство - духовное богатство. - К.: Политиздат Украины, 1983. - 128 с.

7. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-3-х классов.