

Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів

Кучер В.О., Григус І.М.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Анотації:

Мета дослідження – обґрунтувати та визначити роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. У дослідженні задіяні 20 дітей молодшого шкільного віку, які були розподілені на дві ідентичні групи (контрольна та основна) за віком та фізичним розвитком по 10 школярів. Встановлено, що у дітей основної групи покращилася реакція дихальної системи на фізичне навантаження (за результатами проведення проби Серкіна), відбулося значне покращення функції органів дихання. Встановлено необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання дітей. Рекомендовано заходи посилення інтересу до уроків фізичної культури у дітей, розподіл і підбір ігор за роками навчання. Рекомендовано в процесі навчання чітко дотримуватися наступної методики виховання фізичних здібностей: комплексність, регулярність і послідовність; тривалість виконання ігор і обсяг навантаження; інтервали відпочинку і їх характер.

Кучер В.А., Григус И.М. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников. Цель исследования – обосновать и определить роль подвижных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. В исследовании задействованы 20 детей младшего школьного возраста, которые были распределены на две идентичных группы (контрольная и основная) по возрасту и физическому развитию по 10 школьников. Установлено, что у детей основной группы улучшилась реакция дыхательной системы на физическую нагрузку (по результатам проведения пробы Серкина), состоялось значительное улучшение функции органов дыхания. Установлена необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей. Рекомендованы мероприятия усиления интереса к урокам физической культуры у детей, распределение и подбор игр по годам обучения. Рекомендовано в процессе обучения четко придерживаться следующей методики воспитания физических способностей: комплексность, регулярность и последовательность; длительность выполнения игр и объем нагрузки; интервалы отдыха и их характер.

Kucher V.O., Grygus I.M. The use of outdoor games and their effects on the body of schoolchildren. Research purpose – to ground and define the role of outdoor games in physical education of children of midchildhood. 20 children of midchildhood, which were up-divided on two identical groups (control and basic) on age and to physical development for 10 schoolchildren are involved in research. It is set that for the children of basic group the reaction of the respiratory system became better on the physical loading (on results the leadthrough of test of Serkin), the considerable improvement of function of breathing organs took a place. Set necessity of perfection of process of physical education of children. The measures of strengthening of interest are recommended to the lessons of physical culture for children, distributing and selection of games on the years of teaching. It is recommended in the process of teaching expressly to adhere to the following method of education of physical capabilities: complexity, regularity and sequence; duration of implementation of games and volume of loading; intervals of rest and their character.

Ключові слова:

рухливі ігри, фізичний розвиток, школярі, дихання.

подвижные игры, физическое развитие, школьники, дыхания.

outdoor games, physical development, schoolchildren, breathings.

Вступ.

Рухлива гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію. За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки, розвивають математичні здібності і розкривають для себе живу історію свого народу, вчать любити народних героїв і ненавидіти кривдників. Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні як моральної і волевої стійкості в діях і вчинках, так і вихованню комунікативних вмінь і свідомої дисципліни: з однієї сторони – вмінню підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, а з іншої – керувати своїми товаришами [2, 4, 7, 10, 11].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що педагогічна ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння дохідливо і цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, слідкувати за дозуванням фізичних

навантажень, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей; удосконалено засоби (рухливі та спортивні ігри, забави, естафети, теоретичний матеріал, туризм, моральні дилеми, морально-етичні ситуації), методи та форми (ігровий і змагальний, особистий приклад учителя фізичної культури, контроль і самоконтроль, ритуали підтримки та заохочення учнів, групові дискусії й індивідуальні бесіди, покарання та заохочення, стимулювання інтересу й усвідомленої участі учнів у навчальному процесі, уроки фізичної культури, змагання, туристичні походи) фізичного виховання у контексті формування гуманних якостей учнів [5, 6]. Вперше розглянуто українські дитячі ігри у контексті обряду переходу. Розглянуто ініціаційну роль гри у контексті соціалізації й інкультурації у традиційному суспільстві. Запропоновано визначення дитячої гри як своєрідного ігрового “повсякденного обряду переходу” [1]. Щодо рівня фізичної активності сучасного українського школяра, то, згідно з найновішими науковими дослідженнями, не більше ніж 5-10 % від їх кількості виконують мінімальну вікову норму фізичної активності розвивального характеру, причому фізична активність дівчат є у 2-4 рази нижчою, ніж у хлопців. Істотною причиною погіршення здоров'я школярів є також значне зменшення фізичної активності із віком [3, 8, 9].

Для того, щоб підвищити рухову активність школярів і ширше їх залучати до занять спортом та фізичною культурою згідно з новими стандартами з першого по одинадцятий клас збільшено кількість уроків фізичного виховання до трьох годин. Як відомо, нові державні

стандарти базової та повної загальної середньої освіти були оновлені торік. Але досліджень ефективності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів у сьогоdnішній проблемній ситуації, яка склалася в сучасній системі шкільної освіти України у зв'язку з летальними випадками серед школярів та намаганням пов'язати їх із надмірною руховою активністю під час уроків фізкультури, обмаль. Наше дослідження покликане сприяти розвитку фізичного виховання в середній школі.

Робота виконана відповідно до наукової теми «Ефективність фізичної реабілітації осіб різного віку при порушенні функціонування систем організму. Відновлення психофізичних властивостей спортсменів засобами фізичної реабілітації» Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, № державної реєстрації 0109U003032.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – обґрунтувати та визначити роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати і узагальнити сучасні науково-методичні знання про вплив та можливості застосування рухливих ігор.
2. Визначити вплив рухливих ігор на організм дітей молодшого шкільного віку.
3. Обґрунтувати особливості застосування рухливих ігор під час фізичного виховання дітей шкільного віку, проаналізувати і узагальнити експериментальні дані про найбільш раціональні методи і прийоми виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою як на уроках, так і поза ними.
4. Визначити ефективність дії цих методів і прийомів, наскільки вони вірогідно і синергічно взаємодіють між собою.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи. Для організації нашого дослідження ми підібрали 20 дітей молодшого шкільного віку та розподілили їх на дві ідентичні групи за віком та фізичним розвитком. В основну та контрольну групи ввійшло по 10 школярів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, показники функції зовнішнього дихання, спостереження.

Результати дослідження.

У молодшому шкільному віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидкісно-силові здібності. За три роки у хлопчиків вони зростають на 44%, у дівчаток – на 34%. Якщо ці дані спостерігати у віковому аспекті, то можна побачити, що у хлопчиків віком від 8 до 9 років темп приросту фізичних здібностей становить 22%, від 9 до 10 років – 4% і від 10 до 11 років – 18%. У дівчаток відповідно – 11,5% і 18%.

Порівнюючи дані про темпи приросту швидкісно-силових здібностей, ми дійшли висновку, що рухливі ігри з вправами у молодшому шкільному віці повинні

займати одне з головних місць. Обсяг їх як у хлопчиків, так і у дівчаток може бути однаковий для всіх вікових груп.

На основі вивчення результатів темпів розвитку фізичних здібностей школярів виявлено, що найбільший приріст розвитку швидкості та спритності припадає на молодший шкільний вік, а тому саме в цьому віці слід планувати найефективніший засіб розвитку цих якостей – рухливі ігри швидкісного і швидкісно-силового характеру.

Експериментальною перевіркою доведено, що розподіл і підбір ігор за роками навчання, систематичне їх проведення суттєво підвищує ефективність і якість впливу рухливих ігор на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, посилює інтерес до уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.

Щоб довести ефективність застосування рухливих ігор щодо фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, ми протестували їх на початку і наприкінці дослідження. З дітьми основної групи протягом навчального року ми проводили різні рухливі ігри, які відповідали віковим фізіологічним особливостям цих дітей.

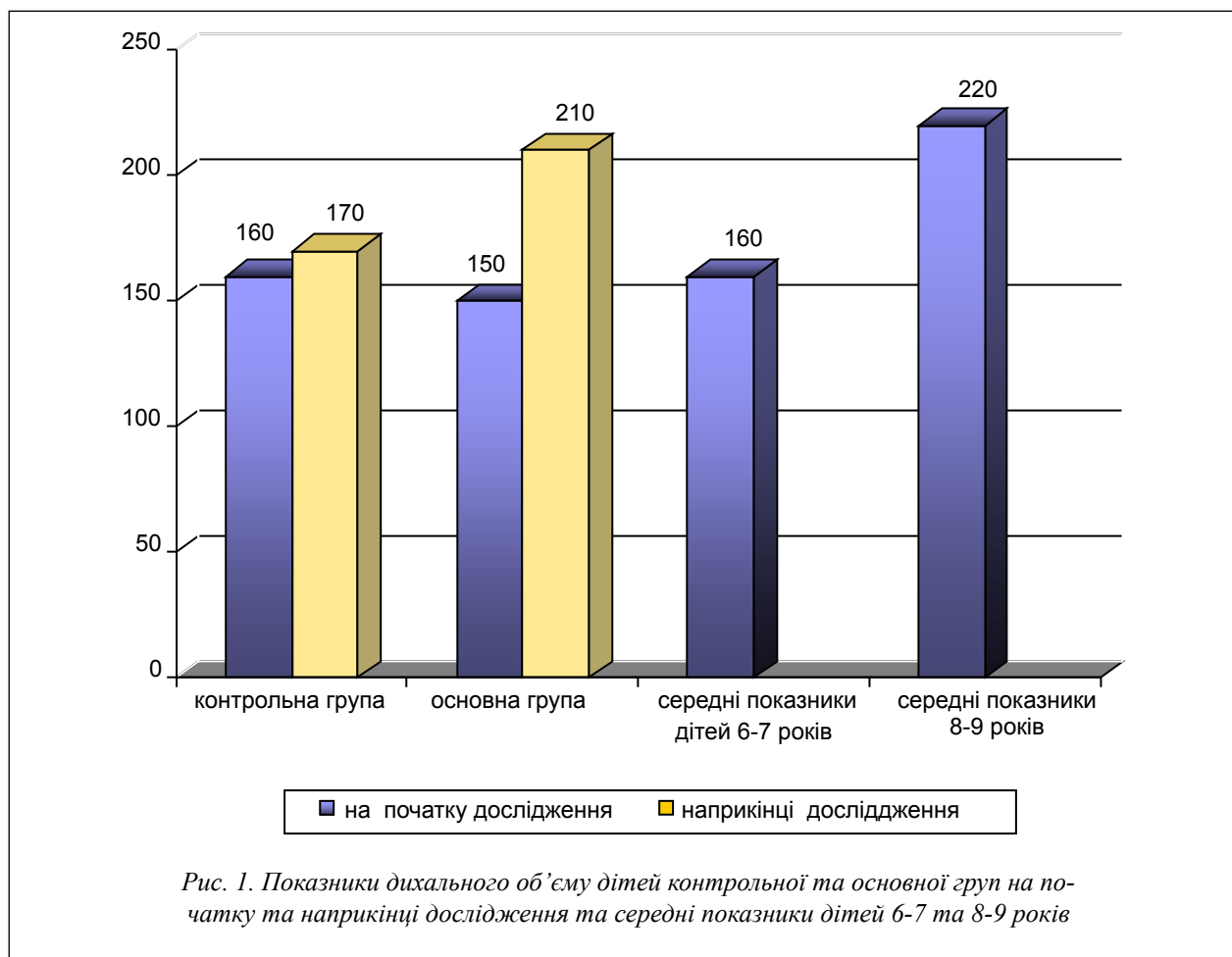
Аналіз обстеження основної та контрольної груп, які склали діти молодшого шкільного віку, на початку дослідження показав, що у дітей спостерігається погана реакція дихальної системи на фізичне навантаження за результатами проведення проби Серкіна. Реакція дихальної системи на фізичне навантаження у дітей контрольної групи на початку дослідження була поганою, середній бал дорівнював $1,3 \pm 0,3$; що вказує на недостатній розвиток дихальної системи дітей молодшого шкільного віку. Реакція дихальної системи на фізичне навантаження у дітей основної групи до початку дослідження була також поганою, середній бал дорівнював $1,2 \pm 0,4$. Тобто, в дітей основної групи, також як і у дітей контрольної групи, недостатній розвиток дихальної системи. Це вказує на недоліки проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Реакція дихальної системи на фізичне навантаження, за результатами проведення проби Серкіна, у дітей контрольної групи наприкінці дослідження залишилася без змін, середній бал на початку дослідження був $1,3 \pm 0,3$, а наприкінці – $1,2 \pm 0,4$.

Реакція дихальної системи на фізичне навантаження, за результатами проведення проби Серкіна, у дітей основної групи наприкінці дослідження значно покращилася, середній бал на початку дослідження був $1,2 \pm 0,4$, а наприкінці дослідження – $2,3 \pm 0,2$, тобто з поганої стала середньою, що свідчить про ефективність застосування рухливих ігор у дітей молодшого шкільного віку. Всі діти дуже люблять грати, тому вони не відмовляються пограти, а рухливі ігри в свою чергу сприяють фізичному розвитку.

У дітей контрольної та основної груп на початку і наприкінці дослідження ми визначили показники функції зовнішнього дихання і порівняли їх із середнім значенням здорових дітей 6-7 та 8-9 років (рис. 1, 2, 3).

Визначення дихального об'єму школярів контроль-



ної та основної груп на початку дослідження показало, що в обох групах даний показник нижче середніх показників здорових дітей. Це свідчить про необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Наприкінці дослідження показники дітей контрольної групи практично не змінилися, показники дихального об'єму школярів основної групи значно покращилися і наблизилися до середніх показників здорових дітей, що доводить необхідність застосування рухливих ігор під час фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Обстеження показників функції зовнішнього дихання у дітей контрольної та основної груп на початку дослідження виявило, що вони значно не відрізняються від середніх даних, але є незначне відхилення до їх зниження. Так, ЖЄЛ та хвилинний об'єм дихання відповідають середнім показникам дітей 6-7 років. Частота дихання за хвилину у дітей контрольної і основної груп була нижчою середніх показників здорових дітей.

Отримані результати змін показників функції зовнішнього дихання наприкінці дослідження вказують на те, що завдяки застосуванню рухливих ігор у дітей

основної групи, відбулося значне покращення функцій органів дихання, у той час як показники дітей контрольної групи залишилися майже без змін.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та свідчать про ефективність застосування рухливих ігор щодо покращення фізичного розвитку та функції дихальної системи у дітей даного віку.

Висновки.

Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей та здібностей молодших школярів значно підвищується, якщо в процесі навчання чітко дотримуватися наступної методики виховання фізичних здібностей: комплексність, регулярність і послідовність; тривалість виконання ігор і обсяг навантаження; інтервали відпочинку і їх характер. Завдяки застосуванню рухливих ігор, у дітей основної групи відбулося значне покращення функції органів дихання.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективності впливу застосування рухливих ігор на інші системи організму школярів.

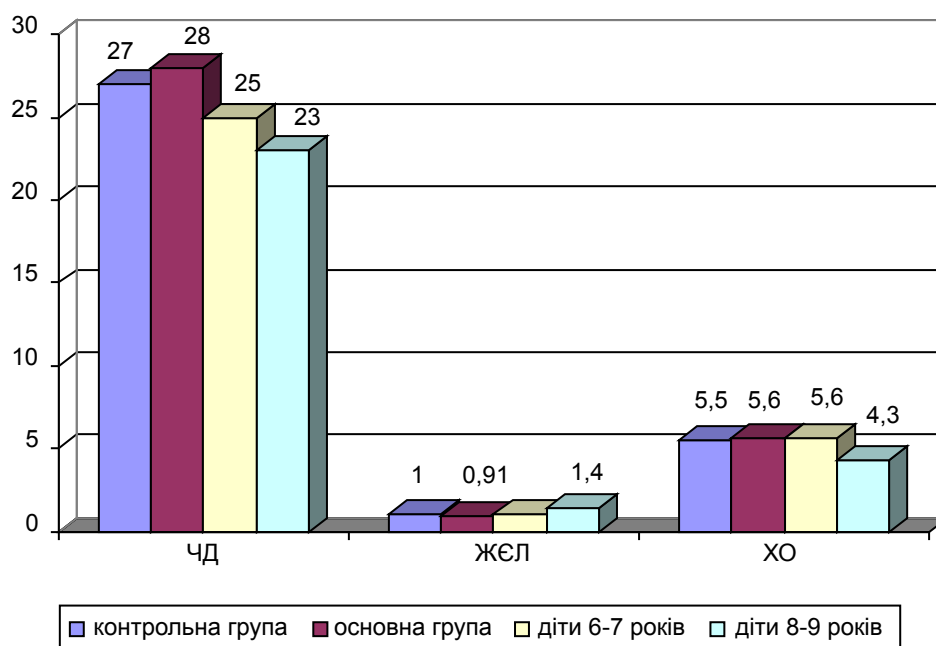


Рис. 2. Результати обстеження показників функції зовнішнього дихання на початку дослідження

Примітки: ЧД – частота дихання за хвилину;
ЖЄЛ – життєва ємність легень;
ХО – хвилинний об'єм дихання

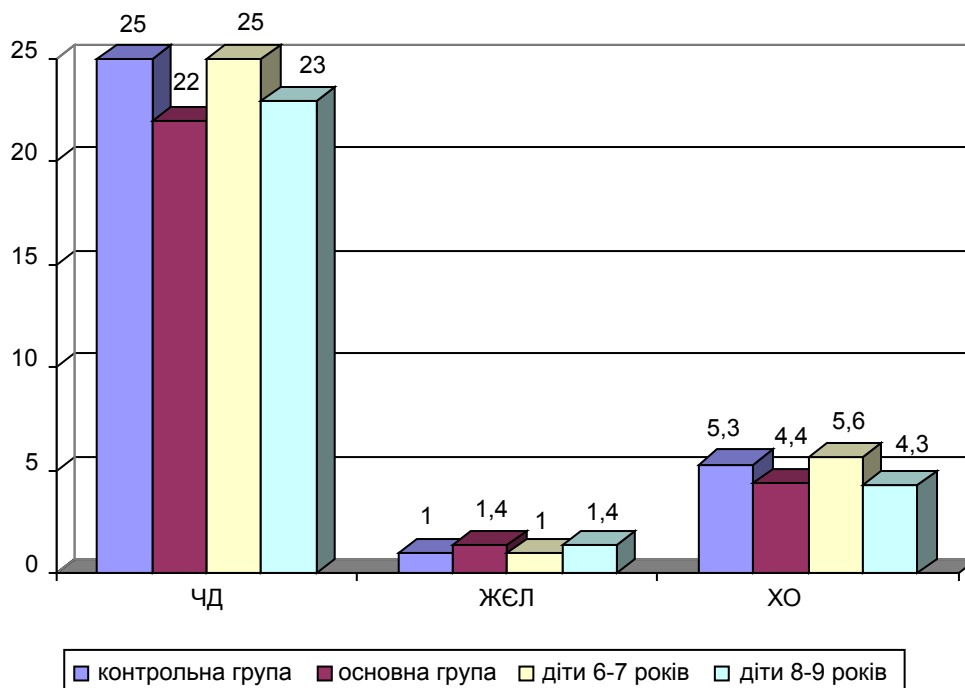


Рис. 3. Результати обстеження показників функції зовнішнього дихання наприкінці дослідження

Примітки: ЧД – частота дихання за хвилину;
ЖЄЛ – життєва ємність легень;
ХО – хвилинний об'єм дихання

Література:

1. Аксьонова Н.В. Міфо-ритуальні основи дитячих ігор (на матеріалах Слобожанщини кінця XIX – початку XX ст.): автореф. дис... канд. іст. наук. – К., 2007. – 20 с.
2. Аникиєва Н.П. Воспитание игрой. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
3. Букша С.Б., Бабич В.І. Актуальність формування професійної відповідальності у майбутніх учителів основ здоров'я / Вісник Національного Луганського університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – №8. – С. 18-22.
4. Вільковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 336 с.
5. Гуменюк С.В. Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою: автореф. дис... канд. пед. наук. – Т., 2009. – 19 с.
6. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.
7. Калиновская С.А. Единое образовательное пространство как педагогическая модель формирования культуры здоровья учащихся / Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 9. – С. 13-16.
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
10. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 2004, vol.5(1), pp. 68–80.
11. Ingunn Fjortoft. Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 2001, vol. 29(2), pp. 111-117.

Информация об авторах:

Кучер Виктор Александрович

grigus.igor@yandex.ua

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука
ул. Степана Демьянчука 4, г. Ровно, 33027, Украина.

Григус Игорь Михайлович

grigus.igor@yandex.ua

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука
ул. Степана Демьянчука 4, г. Ровно, 33027, Украина.

Поступила в редакцию 12.12.2012г.

References:

1. Aks'onova N.V. *Mifo-ritual'ni osnovi ditiachikh igor* [Mythical sacral bases of child's games], Cand. Diss., Kiev, 2007, 20 p.
2. Anikieva N.P. *Vospitanie igroj* [Education a game], Moscow, Education, 2007, 144 p.
3. Buksha S.B., Babich V.I. *Visnik Nacional'nogo Lugans'kogo universitetu* [Announcer of the National Lugansk University], 2010, vol.8, pp. 18-22.
4. Vil'chkovskij E.S. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia ditej molodshogo shkil'nogo viku* [Theory and method of physical education of children of midchildhood], Lviv, VNTL, 2008, 336 p.
5. Gumeniuk S.V. *Vikhovannia gumannikh iakostej uchniv osnovnoyi shkoli u procesi zaniat' fizichnoiu kul'turoiu* [Education of humane qualities of students of basic school is in the process of engaged in a physical culture], Cand. Diss., Ternopil, 2009, 19 p.
6. Gushchina S.V. *Vospitanie cennostnogo otnosheniia shkol'nikov k fizicheskoi kul'ture* [Education of the valued relation of schoolchildren to the physical culture]. *Olimpijs'kij sport i sport dlia vsikh* [Olympic sport and sport is for all], Kiev, 2005, p. 127.
7. Kalinovskaia S.A. *Srednee professional'noe obrazovanie* [Secondary professional education], 2011, vol.9, pp. 13-16.
8. Romanenko V.A. *Diagnostika dvigatel'nykh sposobnostej* [Diagnostics of motive capabilities], Donetsk, DNU, 2005, 290 p.
9. Krucevich T.Iu. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and method of physical education], Kiev, Olympic Literature, 2008, T.1, 391 p.
10. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 2004, vol.5(1), pp. 68–80.
11. Ingunn Fjortoft. Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 2001, vol. 29(2), pp. 111-117.

Information about the authors:

Kucher V.O.

grigus.igor@yandex.ua

International Economic Humanitarian University
Stepan Dem'yanchuka str. 4, Rovno, 33027, Ukraine.

Grigus I.M.

grigus.igor@yandex.ua

International Economic Humanitarian University
Stepan Dem'yanchuka str. 4, Rovno, 33027, Ukraine.

Came to edition 24.12.2012.