

УДК 378

Мурзак М.О.¹, Порада О.В.²

¹ студ. гр. УФКС-119сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ІГРОВОГО МЕТОДУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Основною формою, спрямованою на вирішення завдань фізичного виховання учнів, є урок фізичної культури. Організм школяра знаходиться в процесі зростання і розвитку, пластичний і схильний до впливу різних чинників навколишнього середовища, яке не обмежується моментом впливу, а позначається надалі в ході його розвитку. Фундамент фізичного і психічного здоров'я закладається саме в дитинстві. Рухова активність сприяє вдосконаленню життєво-важливих функцій організму, особливо в період його зростання, а також ефективно впливає на зростання діапазону адаптаційних здібностей, підтримує на належному рівні розумову і фізичну працездатність.

Молодші школярі, нерідко проявляючи спостережливість, схильні до предметного, образного мислення, і тому їх діяльність повинна організовуватися у відповідності з подібним і умовним «сюжетом», що і допомагає виконувати вправи невимушено, підтримує інтерес до таких занять. Ігровий метод використовується в процесі фізичного виховання для комплексного вдосконалення рухів при їх первинному вивченні, використовується для вдосконалення фізичних якостей, тому що в ігровому методі присутні сприятливі передумови для розвитку фізичних якостей. У навчанні з використанням ігрової форми в урок або тренування вводяться

вправи, що мають характер змагання. До ігрової форми відносять підготовчі вправи, допоміжні ігри та вправи, де присутні елементи суперництва. Допоміжні ігри включають: прості, складні, перехідні і командні ігри.

Таким чином, ігровий метод в силу всіх притаманних йому особливостей використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. У найбільшій мірі він дозволяє удосконалювати такі якості і здібності, як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. В руках умілого фахівця він є також досить дієвим засобом для виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни та інших моральних якостей особистості.

Ще важливими елементами є використання фізкультхвилинок, фізкультпауз та рухливих перерв в режимі навчального дня. Основне завдання початкової школи - так організувати навчальний процес, щоб кожна дитина, незалежно від своїх можливостей, могла успішно розвиватися, реалізовувати себе в пізнавальній діяльності. Правильно організований урок дає дітям можливість тривалий час підтримувати розумову працездатність на високому рівні.

Фізкультхвилинки проводяться в класі під керівництвом вчителя тривалістю до трьох хвилин. Найбільш раціонально проводити фізкультхвилинки в той час, коли в учнів проявляються ознаки втоми, а саме: знижується активність, порушується увага, учні неспокійні.

Фізкультпауза це форма короткочасного активного відпочинку при виконанні домашніх або класних завдань. Сигналом до неї може бути ослаблення уваги дитини, зниження активності. Проводити фізкультпаузи слід в перервах між виконанням завдань. Фізкультпаузи сприяють поліпшенню кровообігу, особливо в м'язових тканинах, активізують роботу серця і легень, що, в свою чергу, допомагає наситити кров киснем, який необхідний головному мозку, прискорює і підвищує виділення продуктів обміну в організмі. Фізкультпаузи відрізняються від фізкультхвилинок змістом і тривалістю 5-10 хвилин. Комплекси вправ повинні включати підйоми і опускання рук, нахили і повороти тулуба, згинання та розгинання пальців тощо. До змісту фізкультпауз можна включити повільний біг, рухливі ігри та ін.

Заняття фізичними вправами та іграми на рухливих перервах у режимі навчального дня мають за мету: призупинити в ході робочого дня розвиток гальмування процесів у корі головного мозку, попередити розвиток розумової втоми; переключити увагу учнів з розумової роботи на емоційний руховий вид діяльності; сприяти всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Проведення рухливих перерв вимагає відповідних вимог до занять фізичними вправами, а саме: організованого початку занять, поступового підвищення фізичного навантаження та зниження його до кінця заняття, організації діяльності як учнів, так і вчителів. Приблизний план організованих рухливих перерв складається на 2-3 тижні і, залежно від погодних умов, підбирається засоби проведення, дозується навантаження. Так у холодну погоду основними вправами буде прискорена ходьба, повільний біг, ігри та естафети середньої та високої інтенсивності. У теплу погоду рекомендується проведення загально розвиваючих вправ на місці з предметами і без них, танцювальні вправи в поєднанні з музичним супроводом, іграми, спортивними розвагами.