

УДК 796.2.1

Четверикова А. В.¹, Шуба Л. В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²доцент, канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 7-8 РОКІВ

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами.

Період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток. Забезпечення оптимальної рухової активності як чинника формування здорового способу життя дитини та важливого елемента системи керування здоров'ям багатьма авторами (О. Дубогай, Ю. Васьков, Л. Волкова, О. Власюк Т. Круцевич, О. Куц, Н. Москаленко, Л. Сущенко, Б. Шиян, Л.Шуба) розглядається як шлях розв'язання проблеми рухового режиму. Основна мета, яку необхідно досягти протягом навчання у молодших класах - адаптація до нових умов життя. В цей час спостерігається збільшення статичного компоненту в руховому режимі через необхідність проведення більшого часу у положенні сидячи на уроках у школі, і виникає завдання компенсації дефіциту активних рухів за рахунок уроків фізичної культури та активізації рухового режиму в позаурочний час.

У молодшому шкільному віці продовжує вдосконалюватися функціонування координаційних центрів у руховій зоні кори головного мозку. Діти швидко засвоюють нові рухові акти. Життєво необхідна потреба в руховій активності та інтерес до навколишнього змушує часто використовувати в ігрових ситуаціях складні за координацією рухи у

швидко мінливій і незнайомій раніше обстановці. Всі ці факти вимагають, щоб під час уроків з фізичної культури значну увагу приділяли просторово-тимчасовій орієнтації учнів, відчуття положення власного тіла та його частин, уміння помірковано використовувати ці відчуття у різних умовах проведення занять з фізичної культури. Спритність, як складна психофізична якість, має велике практичне значення в житті людини.

Спираючись на те, що дитина пізнає світ через гру, ми велику увагу приділили цьому факту. Ці вправи дуже важливі для загального розвитку дітей. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасно впливати на моторну та психічну сферу. Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартності дій, коли звичні заучені дії можуть виявитися неефективними. Гра сприяє варіюванню рухів у обстановці, яка швидко змінюється. Діти змушують себе мислити найбільш ощадливо, миттєво реагувати на дії суперника та партнера, приборкувати емоції.

Гра розвиває внутрішню мову та логіку. Граючій дитині приходится вибирати та робити з безлічі можливих операцій одну, яка, на їх думку, доцільна та може принести успіх. Ефективність ігрової поведінки обумовлює цілісним компонентом орієнтовною, інтелектуальною та руховою діяльністю. Рухливі ігри сприяють розвитку творчих здібностей, уяви, самостійності дій, виробленню вміння виконувати правила гри. Гра сприяє вихованню колективізму, сили волі, прагненню до перемоги, рішучості, розвиває ігрове мислення. Рухливі ігри дозволили нам підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей.

Аналіз доступної літератури з фізичної підготовки учнів початкової школи показав, що це питання достатньо освітлене, проте вимагає подальшого вдосконалення і розробки. Зі всього вище за викладене видно актуальність вибраної нами теми дослідження.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності застосування рухливих ігор на заняттях з фізичної культури та вплив їх на рівень фізичної підготовленості хлопців 7-8 років.

Наукова новизна дослідження. У роботі обґрунтовано:

- зміст та методику занять, спрямованих на підвищення рівень фізичної підготовленості хлопців 7-8 років при використанні рухливих ігор;
- відібрані, класифіковані рухливі ігри, які сприяють активізації розвитку фізичних якостей;

- виявлено позитивний вплив розробленої методики на рівень фізичної підготовленості.

Практична значення: розроблена методика занять рухливими іграми піз час уроків фізичної культури з учнями молодших класів, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості. Результати проведеного дослідження можуть бути використані на заняттях з фізичної культури в загальноосвітніх школах.