



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Виконав: студент III курсу 126-а групи
Молодовський Олександр

Мета роботи – дослідити використання рухливих ігор в фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Задачі дослідження:

1. Провести аналіз спеціальної літератури, передовий досвід з проблеми організації навчальної і позакласної роботи з фізичної культури молодших школярів і визначити місце фізкультурно-рекреаційних занять в системі фізичного виховання.
1. Вивчити значення рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів і проаналізувати підходи до класифікації рухливих ігор.
1. Визначити особливості використання рухливих ігор з молодшими школярами та методичні вказівки щодо їх організації і проведення.

Методи дослідження:

- ❖ теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури;
- ❖ контент-аналіз документальних матеріалів;
- ❖ історичні методи (порівняльно-історичний, порівняльно-типологічний методи); метод порівняння і зіставлення.



Рис..1. Фізичні вправи, які сприяють розумовому розвитку дітей, %
(за даними Пасічник В.М., 2012).

Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й оздоровлення, необхідно на думку О. Хоуліна, Б.Д. Френкса враховувати в заняттях фізичними вправами наступні принципи:

- **задоволення дитини від участі в заняттях.** Це потребує раціонального співвідношення співпраці і суперництва, довготривалої участі кожного та можливості для кожного стати переможцем;
- **включення до участі в грі кожної дитини.** Ключовим компонентом для гри з метою підвищення рівня фізичної підготовленості є можливість включення кожного в рухову активність. Це може вимагати зміни встановлених правил;
- **необхідність трати та відновлення енергії.** У ході гри основна частина занять повинна включати ігри з постійною активністю всіх учасників у межах належної частоти серцевих скорочень;
- **можливості спільного рішення.** Вихід із ігрових ситуації вимагає від учасників прийняття спільних рішень, що сприяє їх соціальній адаптації в колективі;
- **використання змагального методу проведення гри.** Не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри;

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- *індивідуальні* («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і *командні* («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
- *із предметами* («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);
- *з ведучими* («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі», «Хто де живе?»);
- *за переважаючим розвитком фізичних якостей* (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- *за інтенсивністю фізичного навантаження* (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- *за місцем проведення* (на свіжому повітрі: «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
- *за спрямованістю рухових дій* (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»);
- *ігри з метанням* «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Характеристика варіантів рухливих ігор з незначним та помірним психофізичним навантаженням (за узагальненими даними літератури)

№	Назва гри і вік дітей	Очікувані результати впливу
1	«Майстри і машини» (5–10 років)	Розвиток координації рухів у малих і великих м'язових групах, зорової пам'яті, уваги.
2	«Заборонений рух» (6–14 років)	Розвиток координації рухів у великих і дрібних м'язових групах; розвиток уваги, швидкості реакції, зорової пам'яті
3	«Передай сідай» (7–14 років)	Розвиток уміння в кидати і ловити м'яч, координація рухів; формування правильної постави; тренування уваги, швидкості реакції; соціальна адаптація, уміння діяти в колективі
4	«Стілець є - ніяк не сісти» (5–14 років)	Поліпшення функції вестибулярного апарату, розвиток відчуття рівноваги, уміння орієнтуватися в просторі
5	«Півник» (5–9 років)	Розвиток координації та швидкості рухів у великих і дрібних м'язових групах, формування правильної постави, тренування уваги, поліпшення функції зорового і слухового аналізаторів, їх координації з рухами тулуба і кінцівок

Характеристика рухливих ігор з помірними та тонізуючими психофізичними навантаженням (II, III групи) (за узагальненими даними літератури)

№	Назва гри і вік дітей	Очікувані результати впливу
1.	«В гості» (5–12 років)	Тренування координації рухів, розвиток почуття ритму, музичного слуху, швидкості реакції, уміння орієнтування в просторі, звільнення тіла від зайвої напруги, скутості; виховання раціональних навичок природних рухів, формування правильної постави
2.	«М'яч, не падай!» (7–14 років)	Виховання почуття відповідальності, вміння діяти в колективі, розвиток чіткості рухів
3.	«М'яч с переходом» (7–14 років)	Розвиток почуття рівноваги, уміння орієнтуватися в просторі, координація рухів у великих і дрібних м'язових групах, виховання витримки, почуття відповідальності, ініціативи, уміння орієнтуватися в нових умовах і пристосовуватися до них, уміння діяти в колективі
4.	«Лови, кидай - впасти не давай» (7–14 років)	Розвиток координації рухів у великих і дрібних м'язових групах, швидкості реакції
5.	«Скакалка, що біжить» (5–14 років)	Розвиток координації рухів, відчуття рівноваги, зміцнення м'язів тулуба, зв'язкового-м'язового апарату стоп, уміння орієнтуватися в просторі, виховання спритності, сміливості, терпіння

Характеристика варіантів рухливих ігор з тренувальним психофізичним навантаженням (IV група) (за узагальненими даними літератури)

№	Назва гри і вік дітей	Очікувані результати впливу
1	«Коло за колом» (3–9 років)	Зміцнення м'язів кінцівок і тулуба; розвиток навичок повного дихання, формування правильної постави
2	«Змійка» (5–12 років)	Загальнозміцнююча дію на весь організм; формування правильної постави; розвиток раціонального навичу природних рухів; уміння розслабляти м'язи; виховання творчого підходу до вирішення завдань, розвиток ініціативності, швидкості реакції
3	«Кіт і мишка» (5–14 років)	Розвиток спритності, швидкості реакції, почуття координації та швидкості рухів, розвиток витривалості; загальна дія на організм дитини
4	«Зібрати кеглі» (7–14 років)	Розвиток уміння координувати рухи в великих і малих м'язових групах; виховання почуття товариства, відповідальності перед колективом, дисциплінованості
5	«Мы - веселі хлопці» (7–12 років)	Тренування уміння координувати руху, розвиток спритності, уміння орієнтуватися на місцевості; виховання почуття дружельності, взаємодопомоги, загальне зміцнення організму дитини, стимуляція функцій дихання, кровообігу, обміну речовин

Характеристика варіантів рухливих ігор з тонізуючим і тренувальним психофізичним навантаженням (III-IV групи) (за узагальненими даними літератури)

№	Назва гри і вік дітей	Очікувані результати впливу
1	«Біжіть до прапора» (3–7 років)	Розвиток уміння орієнтуватися в просторі, координації рухів під час ходьби, бігу, стрибків, швидкості реакції на сигнал, швидкості, розвиток зорової пам'яті, мислення
2	«Гуси – лебеді» (3–7 років)	Зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ніг; поліпшення постави, розвиток швидкості реакції, спритності
3	«Черепahi» (3–14 років)	Розвиток рухів в горизонтальному положенні (повзання, лазання), спритності, координації рухів; укріплення м'язів живота, спини, м'язового корсета хребта, м'язів кінцівок
4	Школа м'яча (6–14 років)	Зміцнення м'язів тулуба і кінцівок, розвиток спритності, влучності, координації рухів у великих і малих м'язових групах, формування правильної постави
5	«Комплекс вправ ігрового характеру» (5–12 років)	Тренування навичок правильного дихання (римованого, повного, з плавильним видихом); зміцнення м'язів тулуба і кінцівок; формування зводів стоп, правильної постави; розвиток відчуття рівноваги, координації рухів

Підготовча частина – ігри невеликої рухливості й складності, які сприяють зосередженості уваги учнів. Найхарактернішими видами рухів для цих ігор є ходьба, біг із нескладними додатковими вправами.

Основна частина – ігри з бігом на швидкість, із подоланням перешкод, метанням, стрибками та іншими видами рухів, які потребують великої рухливості. Ігри в основній частині повинні сприяти вивченню й удосконаленню техніки виконання тих чи інших рухів.

Заклучна частина – ігри незначної та середньої рухливості з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині й завершенню його з добрим настроєм.

Дозування ігор варіюється з урахуванням ступеня їх складності, віку, індивідуальних особливостей учнів і складає 2–5 ігор в уроці, кількість повторень від 1 до 3, з інтервалом відпочинку 20-40 с.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!