

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

## ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПРОЦЕСИ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Прокоф'єва Л. А., Абакумов Р. В.

Державний заклад «Південоукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі розглянуті питання комплексності впливу рухливих ігор на процеси всебічного розвитку молодших школярів, зокрема на організм і на всі сторони особистості дитини.

**Актуальність.** У системі фізичного виховання школярів, зокрема молодшого шкільного віку, особливе місце посідає фізична підготовка як одна з основних умов сталого фізичного розвитку дитини. Значну увагу в дослідженнях багатьох авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей її спрямованості та організації де важливою ланкою управління процесом фізичного виховання дітей шкільного віку визначена система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей. Високий рівень розвитку рухових здібностей є фундаментом успіху у різних сферах рухової діяльності дитини у молодшому шкільному віці і у майбутньому (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

**Виклад основного матеріалу.** Молодшим шкільним віком прийнято вважати вік дітей приблизно від 7 до 10 – 11 років, що відповідає рокам навчання в початкових класах. Це вік відносно спокійного і рівномірного фізичного розвитку. У цьому віці відбуваються істотні зміни у всіх органах і тканинах тіла, формуються всі вигини хребта, шийний, грудний і поперековий відділ, енергійно міцніють м'язи і зв'язки, зростає їх обсяг, зростає загальна м'язова сила. При цьому великі м'язи розвиваються раніше дрібних. Тому діти більше здатні до порівняно сильних і амплітудних рухів, але важче справляються з дрібними рухами, що вимагають точності [2].

У молодшого школяра інтенсивно росте і добре забезпечується кров'ю м'яз серця, тому воно витривале. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові, що є важливою умовою його працездатності. Вага головного мозку помітно збільшується після семи років. Особливо збільшуються лобні долі мозку, які відіграють велику роль у формуванні вищих і найбільш складних функцій психічної діяльності людини.

Змінюється взаємовідношення процесів збудження і гальмування. Гальмування (основа стримування, самоконтролю) стає більш помітним, ніж у дошкільнят. Однак схильність до збудження ще дуже велика, звідси – непосидючість молодших школярів. Свідома і розумна дисципліна,

систематичність вимог дорослих є необхідними зовнішніми умовами формування у дітей нормальної взаємодії процесів збудження і гальмування.

Вступ до школи вносить суттєві зміни в життя дитини. Різко змінюється весь уклад його життя, його соціальне становище в колективі і родині, але не дивлячись на це у молодших школярів продовжує виявлятися властива дітям дошкільного віку потреба в ігровій діяльності, і в руховій активності. Вони готові годинами грати в рухливі ігри, не можуть довго сидіти в застиглій позі, люблять побігати на перерві [1].

Навчальна діяльність у початкових класах стимулює, насамперед, розвиток психічних процесів безпосереднього пізнання навколишнього світу – відчуттів і сприймань. Молодші школярі відрізняються гостротою і свіжістю сприйняття, свого роду споглядальною допитливістю. Молодший школяр з живою цікавістю сприймає навколишнє середовище, яке з кожним днем розкриває перед ним усе нові й нові сторони. У процесі навчання відбувається перебудова сприйняття, воно піднімається на більш високий щабель розвитку, приймає характер цілеспрямованої і керованої діяльності. В процесі навчання сприйняття поглиблюється, стає більш аналізованим, диференційованим, приймає характер організованого спостереження [4].

Деякі вікові особливості властиві концентрації уваги учнів початкових класів. Основна з них – нестабільність довільної уваги. Можливості вольового регулювання уваги, керування ним на початку молодшого шкільного віку обмежені. Довільна увага молодшого школяра вимагає так званої близької мотивації. Якщо у старших учнів довільна увага підтримується і при наявності далекої мотивації (вони можуть змусити себе зосередитися на нецікавій і важкій роботі заради результату, який очікується в майбутньому), то молодший школяр зазвичай може змусити себе зосереджено працювати лише при наявності близької мотивації (перспективи одержати відмінну оцінку, заслужити похвалу вчителя, краще усіх справитися із завданням і т. д.).

Значно краще в молодшому шкільному віці розвинена мимовільна увага. Все нове, несподіване, яскраве, цікаве саме собою привертає увагу учнів, без усіляких зусиль з їхнього боку.

Молодший шкільний вік це етап досить помітного формування особистості. Для нього характерні нові відносини з дорослими й однолітками, включення в цілу систему колективів, включення в новий вид діяльності – навчання, яке пред'являє ряд серйозних вимог до учня. Все це вирішальним чином позначається на формуванні і закріпленні нової системи відносин до людей, колективу, до навчання і пов'язаним з ними обов'язкам, формує характер, волю, розширює коло інтересів, розвиває здібності. У молодшому шкільному віці закладається фундамент моральної поведінки, відбувається

засвоєння моральних норм і правил поведінки, починає формуватися громадська спрямованість особистості [2].

Характер молодших школярів відрізняється деякими особливостями. Перш за все вони імпульсивні – схильні негайно діяти під впливом безпосередніх подразників, спонукань, не подумавши і не зваживши всіх обставин, по випадкових приводах. Причина – потреба в активній зовнішній розрядці при віковій слабкості вольової регуляції поведінки [4].

Одним з найефективніших засобів фізичного виховання, який забезпечує потужний природній вплив на стан фізичного розвитку дітей шкільного віку є рухливі ігри. На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Я. А. Коменський, А. С. Макаренко, К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський.

Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор». Ігри є одним із самих доступних і найбільш поширених засобів фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Вони відіграють особливо важливе значення для різнобічного фізичного розвитку дітей, так як вони включають основні природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки, метання, ловля та ін.) та необхідність оцінки різноманітних ігрових ситуацій і прийняття відповідних рішень. Крім того в іграх ці рухи і ситуації комбінуються у різних поєднаннях [5].

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, регламентована чіткими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат [1].

Мета, засоби, місце проведення ігор дуже різноманітні, вони різняться між собою за змістом та методикою проведення. Важливим моментом спілкування через ігри є обізнаність із їх структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує:

- напрям розвитку дитини (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний);
- ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий та віковий склад учасників;
- правила (або хід) гри.

Усвідомити структуру і функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало, але практичний характер мають дві: за мотиваційними і за змістовно-процесуальними критеріями.

Отже, гра може нести не тільки розважальну мету а й освітню. Вчитель може використовувати гру як засіб вдосконалення вивченого матеріалу та

застосування набутих навичок в різних мінливих ситуаціях гри. Також дитина може відпочити від інтелектуальної праці та перезавантажити свій організм для початку нової роботи [1].

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності, творчості та кмітливості [3].

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Слід зауважити, що рухливі ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них – обмеженні можливості регулювання навантаження. Це відповідальна справа, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості школярів. Але необхідно зазачити і позитивні сторони рухливих ігор: висока емоційність; відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань; максимальне розкриття функціонального і психічного потенціалу учнів. Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового [5].

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Відповідність тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретних завдань до спільних ігрових дій.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо молодші школярі ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче

наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

У процесі гри, при правильному керуванні нею і помірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід враховувати, що у дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко втомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження. Проводячи гру з бігом і стрибками, викладач повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись у колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному. Поступово цікавість учнів до колективної діяльності зростає. Тоді можна давати ігри з елементами змагань, найпростіші ігри в яких учнів розподіляють на команди.

Урахування цих вимог до підбору і застосування рухливих ігор здатне забезпечити педагогічний ефект, а саме:

- завоювання учнями перших навичок організованої поведінки у грі;
- організовано рухатись і взаємодіяти, не заважаючи один одному;
- діяти за сигналом, швидко включатись у гру;
- визнавати авторитет ведучого;
- дотримуватись правил і виконувати їх.

Отже, значення рухливих ігор важко переоцінити як у фізичному розвитку, так і у всебічному розвитку особистості. Тому слід уважно підходити до їх підбору та методики проведення. Можемо зазначити, що це один із важливих і природніх засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характерна їх особливість – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання.

### **Література**

1. Боберський І. Рухові забави та ігри. Упоряд. Є. Н. Приступа. Львів, 2012. 64 с.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ.: Центр учбової літератури. 2021. 128с.
3. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
4. Овчаров О. О. Опис дитячих характерів: 16 типів характеру. Соціоніка, ментологія і психологія особистості. 2011. № 2. С. 175 – 181.
5. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 2009. 89 с.