

7. Wenberg, R.S. & Gold, D. (2001). *Osnovy psikhologii i physical culture*. Kyiv: Olimpiyskaya literatura [in Russian].  
*sporta i fizicheskoy kultury [Elementary Psychology of sports and*

**В. В. Шуба**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С УЧЕТОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Работа посвящена теоретико-экспериментальному исследованию проблемы теоретического обоснования и экспериментальной проверки педагогических условий организации процесса самовоспитания паралимпийцев. Раскрыта сущность организации процесса самовоспитания паралимпийцев. Определена необходимость учета индивидуально-личностных особенностей паралимпийцев в организации процесса самовоспитания. Обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия.

**Ключевые слова:** педагогические условия, паралимпийцы, самовоспитание, программа самовоспитания.

**V.V. Shuba**

### **PSYCHOLOGO-PEDAGOGICAL CONDITIONS ORGANIZATION OF TEACHING AND TRAINING PROCESS FOR PARALYMPICS**

The correctional work with Paralympics athletes with lesions of the musculoskeletal system was submitted. Contemporary state of modern methods and processes. The question of development of new approaches, related to the differentiated programming in teaching and training process for paralytics. The experiment involved 46 sportsmen (male) with the defeat of musculoskeletal. We used research data of anxiety at different stages of psycho programs. The evaluation and in details description of the effectiveness of training programs was held. The results of the research expands the theory and the methods of physical education to the possibility of using of the varied approach to the working out of the methods of teaching and training process for paralytics. The regularities of manifestation of anxiety and psycho activities that are characteristic of Paralympics athletes with lesions of the musculoskeletal system were established.

**Keywords:** Pedagogical conditions, the Paralympic sportsmen, program, self- discipline process.

*Подано до редакції 01.08.14*

УДК 796.342

**Л. В. Шуба**

### **РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*Дослідження присвячене розвитку рухових якостей при пріоритетному використанні рухливих ігор у дітей початкової школи. Розкрито проблеми фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі в Україні. Розглянуто питання розробки нових підходів, пов'язаних з диференційованим програмуванням розвитку рухових здібностей учнів початкової школи в процесі урочної форми, що сприятиме поліпшенню вирішення завдань фізичного виховання в школі. Виявлено позитивний вплив розробленої методики.*

**Ключові слова:** методика, початкова школа, розвиток, фізичні якості.

**Актуальність дослідження.** Всебічне фізичне виховання є однією із важливих задач суспільства. Формування в процесі проведення занять з фізичної культури і спорту міцного здоров'я, сильної волі, високої працездатності й активності є основою для інтелектуального розвитку та фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура – це освітньо-виховний процес і є найважливішим елементом системи освіти. Основною метою фізичної культури в системі освіти є забезпечення гармонійного й всебічного розвитку особистості школяра з високою розумовою, фізичною, соціальною активністю [4].

Гармонійний розвиток особистості передбачає розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, спритно-

сті, швидкості, витривалості, стрибучості. Такими якостями кожна людина наділена від народження [1, 3].

Активні, цілеспрямовані заняття з виховання фізичних якостей прискорюють і якісно змінюють процес розвитку всіх систем організму. Хороша фізична підготовка, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей є основою працездатності в усіх видах навчальної, трудової, прикладної і спортивної діяльності.

Програма з фізичної культури для учнів початкових класів приділяє велику увагу розвитку рухових якостей школярів. У кожному її розділі, присвяченому формуванню і вдосконаленню рухових умінь і на-

вичок, передбачено матеріал для розвитку рухових якостей [1, 3].

Серед засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей, П. Лесгафт надавав великого значення рухливим іграм, які він визначав як вправи, пов'язані з почуттям задоволення, як засіб всебічного впливу на дитину. Гра повинна розвивати не лише вміння володіти своїм тілом, а й регулювати поведінку.

Вивчення процесу оптимізації уроку фізичної культури, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовки й покращення здоров'я учнів, завжди є актуальною темою. У науково-методичній літературі підкреслюється, що проблема розвитку рухових здібностей і контролю за їх рівнем є однією з центральних у системі фізичного виховання (І. Коротков, В. Яковлев, В. Ратніков, І. Васильков, С. Мудрик, І. Козетов, С. Присяжнюк, Ю. Васьков, І. Пашков та інші).

В. Лях, Ц. Паркосадзе, М. Борейко, С. Сембрат, І. Масляк та інші вказують, що підвищення рівня окремих рухових здібностей залежить від цілеспрямованого використання засобів, а в навчально-методичній літературі підкреслюється, що одним із засобів для розвитку рухових здібностей є рухливі ігри.

Використання рухливих ігор має велике значення для розвитку рухових здібностей, усебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей [2, 5].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що питання впливу кількості ігор, кількості повторів, інтервалів відпочинку і їх взаємодії на динаміку розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку потребує подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише вдосконалити процес фізичного виховання учнів, але й забезпечити більш ефективну їх рухову підготовку. Все це зумовлює актуальність і доцільність розробки запланованої теми.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор.

**Предмет дослідження** – оптимізація режимів використання рухливих ігор в процесі розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати умови оптимізації процесу розвитку рухових якостей школярів початкових класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових якостей учнів 7-9 років.

2. Розробити методику пріоритетного використання рухливих ігор під час занять фізичною культурою дітей 7-9 років.

3. Визначити ефективність використання ігрових засобів для розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів.

Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення ру-

хових здібностей дітей шкільного віку з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки, зміцнення їх здоров'я [2].

Важко переоцінити значення ігор у формуванні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки їм можна сформувати в дитини всі ті властивості, які ми шануємо в людей і які нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина змушена оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла й душі.

Головне завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб зміцнювати здоров'я дітей шкільного віку та сприяти їх загальному фізичному розвитку [4].

У вирішенні цих завдань використовується все розмаїття засобів системи фізичного виховання. Серед них чільне місце в оздоровленні та всебічному розвитку займають рухливі ігри.

Регулярні використання рухливих ігор сприяють: зміцненню здоров'я, правильному фізичному розвитку, різнобічній підготовці дітей, вихованню активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму та інших рис характеру. Рухливі ігри розвивають життєво-важливі рухові вміння та навички, виховують любов до систематичних занять спортом.

У рухливих іграх учасники виявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, можна стежити за активним виявленням цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають важливе значення для розвитку та навчання школярів [2, 5].

**Організація і методи досліджень.** Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями школи та вчителів фізичної культури є виховання в учнів бажання систематично займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, навчання їх самостійно виконувати прості рухові дії, сприяння правильному фізичному розвитку, розвиток фізичних якостей, виконання правил безпеки.

Запропонований нами урок проводився за загальною схемою, яка складалась з трьох частин. Але він був модернізований.

Підготовча частина була спрямована на організацію учнів, ознайомлення їх зі змістом та підготовку до основної роботи. Основними засобами були: ходьба, біг, вправи, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах, на покращення гнучкості, постави тощо. Загально-розвивальні вправи без предмету, з предметами. Вправи підбиралися таким чином, щоб вони могли послідовно впливати на гомілковостопні, ко-

лінні, тазостегнові суглоби, а також промене-зап'ястний, ліктьовий та плечовий суглоби. Виконувались вправи з поступовим збільшенням амплітуди, швидкості, зі включенням до роботи все крупніших груп м'язів.

На весь експеримент було заплановано десять окремих комплексів загально-розвивальних вправ, які проводились у ігровій формі. Це сприяло стимуляції мотивації до уроку та уваги учнів під час виконання вправ.

В основній частині вирішувалися завдання – підвищення рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів при використанні рухливих ігор протягом усього експерименту. При виборі рухливих та народних ігор за характером рухової діяльності надавалася перевага таким основним видам рухів (ігри з ходьбою, бігом, метанням і стрибками), вносилися вони в систему фізичного виховання для розвитку фізичних (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), розумових і морально-вольових якостей.

У заключній частині уроку проводяться спокійні ігри, що не потребують великої уваги, не викликають збудження.

При проведенні занять використовували зміну місць занять, зміну партнерів, що дозволяло, не виділяючи окремих учнів, тримати їх постійно в полі зору, і в той же час приділяти увагу.

Для молодших школярів характерним є навчальний тип уроку з навантаженнями невеликого обсягу та малою інтенсивністю. Діти в цьому віці швидко стомлюються від монотонної, одноманітної роботи. Відновлення успішніше проходить в умовах переключення, зміни вправ, поєднання навантажень на різні групи м'язів. Навантаження носять дрібний характер з частими чергуваннями вправ та відпочинку.

На уроках використовуються рухливі ігри, різноманітні за змістом. Для занять підбираються сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, в яких передбачається розподіл гравців на команди. Відповідальні ролі в іграх виконують самі діти. Це поживляє ігрові дії дітей і підвищує інтерес до них.

Спілкування вчителя з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз наслідків допомагає більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки, позитивно впливає на виховання моральних та вольових якостей дітей.

Кожен урок сприяв вихованню фізичних якостей, які є невід'ємною частиною від усього процесу навчання, а оптимальний емоційний стан школярів – основний показник міжособистісних відносин вчителя та учня на заняттях з фізичної культури. Ефективність спільної діяльності вчителя та учня залежить від: емоційного настрою учня; доброго чи поганого стану на уроці; комфортності його під час виконання вправ; того, чи викликає зустріч із педагогом у школяра позитивні емоції; того, чи виникає мотивація до праці на уроці.

При виконанні всіх цих методичних рекомендацій урок з фізичної культури буде більш різноманітним та ефективним.

Отже, головні завдання наших методик, які забезпечували повноцінний фізичний розвиток дитини, містили в собі наступні аспекти:

- дотримання взаємозв'язку та взаємозумовленості всіх форм організації та видів рухової діяльності;
- домагання усвідомленого, активного, з належною м'язовою напругою виконання всіх видів рухів, цілеспрямованого розвитку всіх рухливих якостей;
- привчання дітей свідомо ставитися до досягнення точності та правильності виконання рухів, відповідно їхньому зразку;
- навчання дітей аналізувати (контролювати та оцінювати) свої рухи та рухи своїх товаришів;
- виховання умінь самостійно організовувати й проводити рухливі ігри та вправи;
- спонукання до вияву творчості та рухової активності;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини;
- сприяння створенню позитивного емоційно-психологічного клімату.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки дітей експериментальної групи спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток рухових якостей, про це свідчать цифрові дані отримані після впровадження розробленої методики.

Отже, приріст результатів:

1. Біг 30 м(с) - покращення результатів відбулось:
  - КГ – 7 років на 9,75 %; 8 років на 3,27 %; 9 років на 5,03 %.
  - ЕГ – 7 років на 17,27 %; 8 років на 11,47 %; 9 років на 14,57 %.
2. Човниковий біг 4x9(с) – відбувся значний кількісний приріст у:
  - КГ – 7 років на 1,41 %; 8 років на 1,85 %; 9 років на 1,88 %.
  - ЕГ – 7 років на 2,15 %; 8 років на 3,81 %; 9 років на 2,76 %.
3. Стрибок у довжину з місця (см):
  - КГ – 7 років на 3,75 %; 8 років на 2,83 %; 9 років на 6,00 %.
  - ЕГ – 7 років на 8,51 %; 8 років на 9,36 %; 9 років на 11,39 %.
4. Нахил уперед з положення стоячи (см):
  - КГ – 7 років на 19,71 %; 8 років на 23,18 %; 9 років на 31,01 %.
  - ЕГ – 7 років на 37,77 %; 8 років на 46,53 %; 9 років на 46,49 %.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів):

- КГ – 7 років на 6,25 %; 8 років на 5,88 %; 9 років на 5,55 %.

- ЕГ – 7 років на 16,66 %; 8 років на 19,87 %; 9 років на 22,72 %.

Необхідно відзначити, що для ефективного розвитку фізичних якостей у контрольній і експериментальній групах вирішальним чинником було врахування сенситивних періодів та комплексний підхід на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз результатів експерименту свідчить про ефективне застосування розробленої методики на уроках фізичної культури, практично за всіма показниками забезпечено досягнення найбільш високих значень показників фізичної підготовленості хлопців 7-9 років.

Отже, узагальнення результатів теоретичного пошуку та експериментального дослідження дозволяють зробити **висновки**:

1. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. До маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та

фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я.

2. Здійснено порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей хлопців 7-9 років контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту.

3. Визначено ступінь впливу розробленої методики на показники рівня розвитку фізичних якостей хлопців 7-9 років в обох групах.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури для хлопців 7-9 років з пріоритетним використанням рухливих ігор як нетрадиційного підходу для розвитку рухових якостей.

**Перспективи подальшого дослідження** проблеми пов'язані з вивченням адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом використання рухливих ігор, які мають різні рівні здоров'я; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтовного підходу в процесі фізичного виховання молодших школярів, спрямованого на розвиток пам'яті, мислення, уваги, збільшення приросту фізичних якостей та запасу рухових умінь та навичок, сприянню зміцнення здоров'я дітей.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т.С. Основи здоров'я. 1-4 клас / Т.С. Бойченко, О.Я. Савченко. – К.: Генеза, 2007. – 96 с.

2. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 192 с.

3. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школя-

рів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.

4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.

5. Пальчевський С.С. Педагогіка: [Навч. посіб.] / С.С. Пальчевський. – К.: Каравела, 2007. – 576 с.

#### REFERENCES

1. Boychenko, T.Ye. & Savchenko, O.Ya. (2007). *Osnovy zdorovia. 1-4 klas [Health fundamentals for 1-4 forms]*. Kyiv: Geneza [in Ukrainian].

2. Vaskov, Yu.V. (2010). *Netradytsiini rukhlyvi hry v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv [Using non-conventional outdoor games for pupils' physical education]*. Kharkiv: Vydavnytstvo „Ranok” [in Ukrainian].

3. Dubohai, O.D., Panhelov, B.P., Frolova, N.O. & Horbenko, M.I. (2001). *Intehratsiya piznavalnoi i rukhvoi diialnosti v systemi navchannia i vykhovannia*

*shkoliariv [Cognitive and motor activity integration into the process of schoolchildren's learning and education]*. Kyiv: Oriiany [in Ukrainian].

4. Moskalenko, N.V. (2007). *Fizychno vykhovannia molodshykh shkoliariv [Physical education of primary school children]*. Dnepropetrovsk: Izd-vo „Innovation” [in Ukrainian].

5. Palchevskiy, S.S. (2007). *Pedahohika [Pedagogy]*. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].

*Л. В. Шуба*

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Исследование посвящено развитию двигательных способностей при приоритетном использовании подвижных игр у детей начальной школы. Показана проблема физического воспитания младших школьников на современном этапе в Украине. Рассмотрены вопросы разработки новых подходов, связанных с дифференцированным программированием развития двигательных способностей начальной школы в процессе поурочной формы, которая будет оказывать содействие улучшению решения задач физического воспитания в школе. Выявлено позитивное влияние разработанной методики.

**Ключевые слова:** методика, начальная школа, развитие, физические качества.

*L.V. Shuba*

**OUTDOOR GAMES AS MEANS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS' MOTOR QUALITIES DEVELOPMENT**

The research is dedicated to forming primary school children's motor qualities in the process of preferred use of outdoor games. The problems of physical education of primary school children at the present stage in Ukraine are shown. The question of the development of the new approaches, related to the differentiated programming the development of primary school pupils' motor capabilities at the lesson was considered. This programming is supposed to contribute to the improvement of physical education problem solving. The results of the scientific and methodological literature analysis allowed to conclude that the main problem of the improvement of primary school children's physical education system is the search for innovative approaches to the physical exercise organization accounting children's interests and age peculiarities. It was found out, that the cooperation between the indices of pupils' physical health and fitness, determining the most suitable means of physical education which would provide health improvement remain underinvestigated aspects of this problem. Also, the comparative analysis of physical qualities parameters of the boys aged 7-9 belonging to control and experimental group at the beginning and the end of the experiment was carried out. The level of elaborated methodology's impact on physical qualities parameters of the boys of both groups was determined. Thus, the received results prove the effectiveness of the elaborated methodology of teaching Physical Education for boys aged 7-9 with preferred use of outdoor games as a non-conventional approach to the development of physical qualities.

**Keywords:** methodology, primary school, development, physical qualities.

*Подано до редакції 04.08.14*