

Т. В. Хома

А. І. Добош

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ

Сьогодні уроки фізкультури мають вкрай важливе значення, вони формують здоровий спосіб життя, впливають на становлення особистості. Програмою з цього предмету передбачено різні види робіт. Серед них значне місце займають рухливі ігри.

З'ясуємо зміст дефініції «рухлива гра». За Словником основних термінів з фізичної культури, основ здоров'я рухлива гра розглядається, як «усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини» [1, с.12].

Питання застосування рухливих ігор як засобу активізації учнів на уроках фізкультури розглядають Г. Безверхня, А. Семенов, М. Килимистий, Р. Маслюк, Ж. Твердохліб, Л. Погребенник та інші.

Відтак, укладачі навчального посібника «Рухливі ігри з методикою викладання» [2] пропонують методику проведення ігор для учнів 1-11 класів; рухливі ігри, українські народні ігри, естафети; рухливі ігри та естафети із елементами футболу; ігри та естафети на розвиток фізичних якостей. Як свідчать дослідження авторів, «активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, виховують відчуття взаємодопомоги, чесності, колективізму,

дисциплінованості, відповідальності, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості» [2, с. 8].

Крім того, «ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається» [3, с. 6].

Ігри сприяють активізації учнів до уроку фізичної культури. Наше спостереження показує, що їх застосування:

- підвищує активність учнів;
- покращує емоційний стан учасників освітнього процесу;
- розвиває фізичні якості (силу, спритність, гнучкість);
- формує основи знань з фізичної культури і спорту;
- виховує національну свідомість, патріотичні почуття, мовленнєву особистість.

Безперечно, використання рухливих ігор повинно відповідати віковим особливостям учням. Молодших школярів слід залучати до проведення ігор з казковими персонажами; учнів старших класів – до ігор спортивного спрямування. Рекомендуємо окремі із них:

Гра «Будь уважним» – сприяє розвитку уваги, спритності, виховує вміння грати в команді. Учні стають в коло, кидають м'яч будь-кому, називаючи ім'я того, хто повинен його зловити. М'яч перекидають доти, доки хтось із гравців його не впустисть. Той, хто впустив м'яч, стає в центр і виконує 1-2 вправи з м'ячем, які визначають гравці.

Гра «Рухлива перешкода» – формує швидкість, гнучкість, виховує цілеспрямованість, вміння знайти вихід із складної ситуації. Учні за вказаним напрямом ведуть м'яч, намагаючись уникнути «рухливих перешкод» – інших

учнів, які стоять на визначених місцях і заважають учасникам рухами тілом (нахили праворуч, ліворуч, веред, назад тощо).

Гра «Не впусти» – сприяє розвитку швидкості, уважності, виховує відповідальність й зосередженість. Учасники, тримаючи на ракетці тенісний м'ячик, намагаються пробігти вказану дистанцію й повернутися назад. Гра ускладнюється тим, що м'ячик можна у русі підкидувати.

Отже, рухливі ігри є важливим засобом активізації учнів на уроках фізичної культури. Їх застосування покращує не тільки фізичний, але й психоемоційний стан учнів, забезпечує здоров'язбережувальну функцію організму.

Список використаних джерел:

1. Криворучко І. В. Словник основних термінів з фізичної культури, основ здоров'я. Нововолинськ. 2015, 28 с.

2. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

3. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.