

РЕЗЮМЕ

И. А. Брижатая. Методики здоровьесберегающей подготовки будущих учителей физической культуры на занятиях по динамической анатомии.

В статье представлены технологии здоровьесберегающей подготовки студентов на занятиях по динамической анатомии в учебном процессе специальности «Физическая культура»

Ключевые слова: динамическая анатомия, модульное обучение, педагогические технологии, сохранение здоровья, учителя физической культуры.

SUMMARY

I. Brizhata Methodologies of maintenance of health are in preparation future teachers of physical culture on employments from dynamic anatomy.

In the article the presented technologies of maintenance of health on employments from a dynamic anatomy in the educational process of students of specialty the «Physical culture».

Key words: dynamic anatomy, module studies, pedagogical technologies, maintenance of health, teachers of physical culture.

УДК 378.141:796

І. М. Маруненко, Г. В. Кобеньок

Київський університет імені Бориса Грінченка

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЕКОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті розглянуто проблему підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Показано значення рухливих ігор екологічного спрямування у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Ключові слова: рухова активність, екологічні ігри, оздоровча діяльність учителів.

Постановка проблеми. Більшість показників здоров'я дітей шкільного віку України характеризується негативними тенденціями. За даними НАМН України, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зростає майже на 27% [11]. Особливо гостро постає проблема втрати здоров'я в учнів початкової школи. У 6–8 років закінчується формування фізіологічних вигинів хребта. Уже в першому класі відхилення у стані опорно-рухового апарату мають 11% школярів, а 70–75% дітей шкільного віку мають порушення постави, переважно сколіотичного типу, дуже багато вегетативних дисфункцій, функціональної кардіологічної патології (відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 30–40%) [11, с. 39]. Під час уроку школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою

або навчальним столом. Скелетна мускулатура дитини 6–8 років характеризується слабким розвитком сухожиль, фасцій і зв'язок. Усе це є наслідком того, що саме після вступу до школи різко скорочується обсяг рухової активності дитини, зростають навчальні навантаження та психологічна напруга [2; 4; 6; 7].

Питання пошуку нових форм та засобів збільшення рухової активності молодших школярів є одним з найголовніших завдань, що гостро стоять перед українською педагогікою.

Аналіз актуальних досліджень. Наукові дослідження Е. Вавилової, Е. Вільчковського, Т. Оськіної, Н. Денисенко, В. Шишкіної та ін. довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними і природними чинниками (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю та ін.) і є важливою умовою для розвитку пізнавальної (уваги, уваги, сприйняття пам'яті, мислення) й емоційної сфери дітей підліткового віку (дослідження Л. Виготського, О. Запорожця, Ж. Паже та ін.) [2, с. 152].

Для дітей молодшого шкільного віку рухливі ігри є життєвою необхідністю. Водночас, це також засіб комплексного впливу на фізичний і розумовий розвиток дитини. Рухливі ігри є універсальним засобом оздоровлення дітей, сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму дитини, формують правильну поставу, загартовують молодий організм, підвищують його працездатність і зміцнюють здоров'я [6; 8; 9]. Ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, закріплюють та вдосконалюють різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. У віці 6–7 років активно вдосконалюється рухова функція, відбувається становлення координаційних механізмів, які забезпечують високий рівень проявів рухових якостей, інтенсивно розвивається функція рівноваг [1; 6; 8; 9]. Не менш важливим є підсвідомий вплив ігрової діяльності на формування ціннісних орієнтацій, інтересів, мотивів поведінки ставлення до навколишнього світу. Ігри з екологічною спрямованістю – відносно новий метод у педагогіці, що виник з появою проблем організації екологічного виховання і формування у школярів екологічної культури [3, с. 31]. Питання використання сюжетно-рольових екологічних ігор як засобу формування

екологічних знань про різноманіття природи розглядаються багатьма вітчизняними і зарубіжними авторами [2; 3; 12]. Рухливі екологічні ігри за комплексного підходу до реалізації своїх педагогічних можливостей (оздоровча, освітня і виховна) активно впливають на фізичний розвиток дитини, її свідомість, інтелект, почуття, поведінку і психіку в цілому.

Мета статті – обґрунтувати теоретичні засади використання ігор екологічного спрямування як засобу збільшення рухової активності молодших школярів.

Відповідно до мети визначено завдання дослідження: обґрунтувати ціннісне значення екологічних ігор у виховній діяльності учителів початкової школи та визначити особливості застосування екологічних ігор у розвитку рухової активності школярів.

Виклад основного матеріалу. Початок навчання у школі – один із найбільш складних і відповідальних моментів у житті дитини. Саме для цього періоду характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів та функцій організму. Дитина швидко зростає, набирає вагу, змінюються пропорції тіла, відбуваються істотні зміни вищої нервової діяльності. Піклування про здоров'я і нормальний фізичний розвиток дітей виступає невід'ємним компонентом виховної роботи учителів початкової школи. Державним стандартом початкової загальної освіти, що впроваджується з 1 вересня 2012 року, серед інших завдань передбачається набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури, формування та розвитку навичок базових загальнорозвивальних рухових дій. Під час навчального процесу вирішенню цього завдання учителям може допомогти застосування здоров'язберігаючих технологій.

У психології молодших школярів одне з пріоритетних місць у житті займає гра. З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дітей супроводжувалися ігровою діяльністю. Змагалися у стрільбі з луків, метанні сніжок, катанні на санчатах, лижах, ковзанах. Ігри не були випадковими, кожна з них мала свій виховний характер. У грі одночасно здійснювалося фізичне, розумове, моральне, естетичне, статеве, конфесійне та трудове виховання, виховувалася любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу [8]. Ігрові справи активізують рухливість дитини, розвивають процеси мислення, викликають у неї позитивні емоції.

Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. У наш час особливого педагогічного значення набувають рухливі ігри, які є не тільки засобом фізичного виховання, а й впливають на розвиток інтелекту, почуттів, поведінку і психіку в цілому. Активна рухова діяльність ігрового характеру завжди створює позитивний емоційний фон, за якого підсилюються всі фізіологічні і психічні процеси в організмі, поліпшується робота всіх органів і систем [6].

До позитивних ознак, що роблять рухливі ігри зручним і доступним педагогічним засобом виховання, можна віднести можливість урахування вікових, статевих, інтелектуальних, фізичних особливостей організму окремої дитини, можливість дозування фізичного навантаження і тривалості у часі. Використання рухливих ігор в оздоровчій діяльності дає можливість учителю початкових класів вирішувати певний комплекс педагогічних завдань.

При правильній організації занять рухливі ігри впливають на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави у дітей, покращують обмін речовин, а також підвищують функціональну діяльність організму і сприяють зміцненню нервової системи. Під час проведення рухливих ігор у дитини розвиваються фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Активна рухова діяльність впливає на формування імунітету і дозволяє підвищити стійкість організму до хвороб.

Рухлива гра дозволяє дитині пізнати нові можливості свого тіла і визначає ціннісні орієнтації здорового способу життя. Ігрові дії сприяють оволодінню життєво необхідними руховими навичками, розвивають вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити висновки. Усе це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості, кмітливості.

Рухливі ігри значною мірою виховують моральні та вольові якості учнів. У дітей, що важливо, природним шляхом виникає потреба у щоденних і систематичних заняттях фізичними вправами.

Комплексному вирішенню наведених педагогічних завдань сприятиме наповнення ігор цікавим змістом з яскраво вираженою емоційною складовою. Емоційно-чуттєве ставлення до різних

представників рослинного і тваринного світу визначає мотиваційні основи особистої поведінки дитини [5].

Коріння екологічних ігор йдуть з давнини – це танці мисливців і рибалок, обряди стародавніх релігій, землеробські свята тощо. І в наш час захоплюючий ігровий сюжет з перевтіленням в тварину або рослину викликає в учасників позитивні емоції і сприяє формуванню у дітей таких позитивних моральних рис, як співчуття, співпереживання, доброта, милосердя.

Як показують педагогічні спостереження, проведені студентами Київського університету імені Бориса Грінченка під час педагогічної практики в київських школах, у процесі організації рухливих ігор екологічного спрямування краще використовувати не окремі ігри, а заздалегідь складені організатором спеціальні ігрові блоки. При цьому повинно бути враховано місце проведення ігор; час, який відводиться на них; вік і кількість учасників; педагогічну мету. Ігри в ігровому блоці повинні бути різноманітними щодо темпу, емоційного напруження, фізичної рухливості.

Приклади використання екологічних ігор в початковій школі.

- Фізкультхвилинки під час уроків. Сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Ураховуючи особливості розташування дітей під час гри (у просторі між партами), рухова діяльність найчастіше здійснюється у формі гімнастики і передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зменшити статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг. Ігри мають рольовий характер і діти відтворюють «живі портрети» окремих тварин. Ці веселі ігрові вправи можна проводити також з метою емоційного розслаблення і відпочинку дітей.

«Рак» – діти розставляють руки, як клешні у рака. Положення рук повинно бути фіксованим. Потім починають робити оберти верхньою частиною тулуба вправо–вліво.

«Риба» – діти повільно відкривають рота, а потім його повільно закривають (начебто позіхають). При цьому з кожним «позіхом» вони максимально розпрямляють спину і роблять невеликі оберти головою вправо-вліво (цю вправу можна робити, сидячи за партами).

• Ігри під час перерви. Час перерви незначний, а ігровий простір найчастіше обмежено розмірами невеликого майданчика. За таких умов рухливі ігри, спрямовані на відновлення координації рухів, сприяють емоційному розслабленню.

«Жаба» – ноги поставити на ширину ступні, присісти, руки покласти на коліна. Зробити 6–7 стрибків у такому положенні. Не забудьте весело поквакати.

«Лелека» – руки тримають уздовж тулуба, шию максимально витягають. Високо підіймаючи коліна, починають поважно ходити.

«Мавпочки» – грають 3–5 дітей. Учитель на місці або у русі робить різні рухи. Гравці-мавпочки стежать за ним невідступно і повторюють усе, що робить ведучий. Характер рухів, їх швидкість – все це *мавпочки* повинні зрозуміти й передати якомога точніше.

• Ігри на свіжому повітрі. Їх можна проводити як під час відпочинку на шкільному майданчику, так і під час природничої екскурсії у парку. Часто ці ігри мають достатньо складний сюжетно-рольовий характер і розвивають у дітей такі необхідні якості, як спритність, кмітливість, волю до перемоги. Ігри цієї групи характеризуються великим обсягом рухової активності, зміцнюють мускулатуру, покращують діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшують рухливість суглобів. Вони спрямовані на розвиток швидкості, створюють позитивну передумову для виховання сили і витривалості, а також інших фізичних якостей. Однак необхідно пам'ятати, що діти швидко втомлюються як від фізичних, так і від емоційних навантажень, тому загальна тривалість ігрової діяльності не повинна перевищувати 30 хвилин.

«Вовки у рові» – на майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 80–90 см одна від одної. Це *рів*, де живуть *вовки* (2 гравці). Інші діти – *козулі*, вони стоять на одному боці майданчика, за 5–6 кроків від рову. За умовним сигналом учителя *козулі* починають перебігати з одного боку майданчика на інший і перестрибувати через *рів*. *Вовки* намагаються їх упіймати, доторкнувшись до них рукою. Упіймані *козулі* відходять у бік. Гра повторюється кілька разів.

«Бабка» – гравці підкидають волан для бадмінтону вгору і намагаються упіймати його спочатку двома руками, а після кількох вдалих спроб – однією. Наступне завдання – підкинути волан угору правою (лівою)

рукою, а упіймати лівою (правою). Потім гравці перекидають волан один одному (відстань 2 м) і ловлять його обома руками, а потім однією.

- Ігри на воді і на пляжі. Участь в іграх на воді вимагає від дітей більшої віддачі сил та енергії, сприяє розвитку витривалості. Час їх проведення не повинен перевищувати 10 хвилин.

«Чаплі» – діти входять у воду по коліно, ходять по дну уздовж берега. Вони високо підіймають ноги і намагаються переступити над поверхнею води.

«Дельфіни» – діти присідають, поринаючи з головою під воду, а потім вистрибують з неї. Далі завдання ускладнюється: вистрибуючи з води, діти роблять змахи руками вгору і пірнають головою вперед.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами. Використання рухливих ігор у перших класах допомагає адаптації організму дітей до фізичних навантажень і успішному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, сприяє збереженню і зміцненню їх здоров'я. Характерною ознакою рухливих ігор є велике різноманіття фізичних вправ і яскраво виражений емоційний характер. Зміст рухливих ігор екологічного спрямування створює для вчителів початкової школи додаткові великі можливості для використання їх під час проведення навчального процесу і в позаурочний час.

Перед вищими навчальними закладами педагогічного профілю постає завдання ґрунтовної підготовки майбутніх учителів початкової школи до оволодіння методикою проведення екологічних ігор. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розробці навчально-методичного забезпечення для підвищення професійної компетентності майбутніх учителів початкової школи з питань організації і проведення рухливих ігор екологічного спрямування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. – Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. – 112 с.
2. Варухо О. В. Особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку / О. В. Варухо // Наукові записки НДУ ім. Н. Гоголя, Психолог-педагогічні науки. – 2011. – № 5. – С. 151–155.

3. Вишенська І. Г. Імітаційні екологічні ігри – ефективний метод освіти для сталого розвитку / І. Г. Вишенська, О. О. Халаїм // Наукові записки НаУКМА Педагогічні, психологічні науки і соціальна робота. – 2010. – Т. 110. – С. 30–33.
4. Ільків О. Оптимізація навчально-виховного процесу дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у режимі навчального дня / О. Ільків, А. Соловей, М. Пазичук // Молода спортивна наука України. – 2011. – Львів. – Т. 2. – С. 70–74.
5. Кобеньок Г. В. Веселий мурашник : посіб. [з екологічного виховання для дітей шкільного віку] / Г. В. Кобеньок // Wetlands International Black Sea Programme. – Kiev, 2007. – 50 с.
6. Кругляк О. Теоретичні засади дослідження використання рухливих ігор в організації дозвілля дітей / О. Кругляк // Молодь і ринок. – 2007. – № 10 (33). – С. 64–68.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 1999. – 231 с.
8. Кулік І. Г. Історичне значення українських народних рухливих ігор як засіб виховання студентської молоді / І. Г. Кулік, Т. І. Кудряшова // Проблеми вищої школи. – 2008. – Ч. 2. – Вип. 5 (52). – С. 195–197.
9. Леськів А. Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А. Д. Леськів, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 132 с.
10. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / С. Б. Мудрик // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 1999. – № 6. – С. 19–24.
11. Омельчук О. Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури в проблемі збереження та укріплення здоров'я дітей та формування її в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін / О. Омельчук // Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (15-17 червня 2011г.). – Бердянськ, 2011. – С. 38–45.
12. Рысьева Т. Г. Имитационные игры как метод экологического образования в средней школе / Т. Г. Рысьева, Н. А. Русских, Г. Ю. Жукова // Вестник Удмуртского университета, 2005. – № 10. – С. 107–114.

РЕЗЮМЕ

И. М. Маруненко, Г. В. Кобеньок. Возможности использования подвижных игр экологической направленности в оздоровительной деятельности учителей начальной школы.

В статье рассмотрена проблема увеличения двигательной активности детей младшего школьного возраста. Показано значение подвижных игр экологической направленности в решении задач сохранения и укрепления здоровья детей.

Ключевые слова: двигательная активность, экологические игры, оздоровительная деятельность учителей.

SUMMARY

I. Marunenko, G. Kobenek. Possibilities of using ecologically oriented outdoor games in enhancing children' fitness by primary school teachers.

The paper considers the issue of increasing the physical activity of elementary school children. The significance has been shown of ecologically oriented outdoor games in the maintaining and strengthening the health of children.

Key words: physical activity, environmental games, recreational activities for teachers.