

*В статье автор раскрывает объективные условия и факторы, которые влияют на формирование потребности в физическом совершенствовании студенческой молодежи, даёт рекомендации для решения указанной проблемы.*

**Ключевые слова:** объективные условия и факторы, физическое совершенствование, здоровый образ жизни.

*The author in the article reveals objective reasons and factors to influence the need for physical maturity among university students, gives recommendations to solve the problem above.*

**Key words:** objective reasons and factors, physical maturity, healthy life-style.

УДК 373.2.015.31:796.1/.3](045)

**Туманова В.М.**, старший викладач  
кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка;

**Ляшенко В.М.**, старший викладач  
кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат наук із фізичного виховання та спорту;

**Гнутов Є.І.**, старший викладач кафедри теорії  
і методики фізичного виховання Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ГРУДНОГО, РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Розглядається значення рухливих ігор у житті дитини, починаючи з народження та до досягнення шкільного віку. Дається їх педагогічна характеристика у зв'язку з віковими особливостями. У статті з'ясовується, що для кожної вікової категорії рухливі ігри мають різні характеристики та враховують рівень навичок і знань, властивих певному віку.*

**Ключові слова:** рухливі ігри, фізичний розвиток, дитина, вікові особливості, характеристика.

**Актуальність.** Основою розвитку найважливіших систем організму в перші роки життя є фізичне виховання, а рухливі ігри — один із найважливіших засобів фізичного виховання дітей.

Гра викликає в дітей відчуття задоволення, привчає до узгоджених дій, виховує почуття товарищескості, вчить приймати самостійні рішення, розвиває спритність, швидкість, витривалість. Активні дії гравців виражаються в різноманітних рухах (біг, стрибки, метання, опір), це й визначило їх назву — рухливі ігри, це підтверджують своїми спостереженнями В.Г. Фролов та Г.П. Юрко та доводять у своїх працях Е.С. Вільчковський та О.Г. Курок [6, 15; 3, 26].

Джерелом змісту ігрової діяльності дитини є її умови життя. Саме цим ми можемо пояснити те, що характер дитячих ігор змінюється. Багато в чому діти черпають зміст ігор із роботи й побуту людей, які поряд.

Гра витікає з безпосередніх побуджень, інтересів і потреб дитини. Вона починає грати, наслідуючи те, що її приваблює. Спочатку наслідує матір та оточуючих людей, а зі збагаченням досвіду ігри ускладнюються, й дитина починає гратися не тільки в те, що вона безпосередньо спостерігає, а й розігрує події, про які чула, читала тощо.

Гра поступово привчає людину до тих фізичних і психічних зусиль, які необхідні в подальшому житті та роботі. Недаремно П.Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають розвитку фізичного» [1, 294].

У процесі гри розширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні здібності, окомір та інші якості, що позитивно впливають на оволодіння трудовими діями. Таким чином, якщо фізичне виховання й рухова гра є необхідною основою праці, то праця в свою чергу також впливає на фізичний розвиток дитини.

Вплив рухливих ігор на організм дітей грудного, раннього дитячого та дошкільного віку недостатньо вивчений. Як наслідок, у науковій літературі досить поверхово й узагальнено викладається педагогічна характеристика рухливих ігор для дітей цього віку, що й зумовлює актуальність даної теми.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Мета даної роботи — визначити вплив рухливих ігор на організм дітей (з народження та до шкільного віку) з урахуванням фізичних, фізіологічних та психічних особливостей розвитку дитини.

#### **Завдання.**

1. Визначити вплив рухливих ігор на розвиток дитини грудного, раннього дитячого та дошкільного віку на основі вивчення даних літератури.

2. Визначити особливості рухливих ігор на кожному із зазначених етапів розвитку дитини за даними літератури.

3. Провести порівняльний аналіз рухливих ігор для дітей від народження до досягнення ними шкільного віку та дати їм педагогічну характеристику.

**Методи.** Теоретичний аналіз й узагальнення матеріалів літературних джерел, співбесіди, власні спостереження та дослідження.

**Результати дослідження.** Період від народження дитини до вступу до школи — найбільш відповідальний етап розвитку організму й один із найважливіших у становленні особистості людини.

Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком.

Прагнення дитини взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене через недостатній розвиток фізичних якостей та життєвий досвід. Внаслідок цього залучення її до практичної діяльності реалізується у формі гри, яка має значення не тільки як засобу фізичного, а й розумового, морального та естетичного виховання. Не випадково П.Ф. Лесгафт писав, що гра є вправа, яка готує дитину до життя. Ігри, за його словами, складають найвигідніше заняття для дитини, яке пов'язане до того ж із «підвищеним почуттям задоволення» [2, 294].

Розглянемо, як впливають рухливі ігри на розвиток дитини на різних етапах її життя, починаючи від народження й закінчуючи періодом, коли дитина йде до школи.

Передумови для розвитку в дитини обдуманого діяльності, зокрема ігрової, закладені з народження. Вона вже з перших днів появи на світ наділена природними життєвими силами у вигляді інстинктів. Дитина вміє смоктати, ковтати, кричати, плакати, чхати і т.п. Рухи рук, ніг і тулуба відбуваються рефлекторно. Рухливі дії дитини зв'язані в основному з процесом годування. Перші рухи немовляти допомагають розвитку наступних, якісно нових рухів.

Переходу дитини до усвідомлення рухів, до гри сприяє активне спілкування з дорослими, які оточують її й доглядають за нею.

Спостерігаючи за розвитком малюка, можна відмітити, що перші прояви дійсно ігрових дій немовляти залежать від утворення у нього нових типів тимчасових зв'язків на основі активно-дослідницького рефлексу. Дитина починає співставляти різні властивості предметів і способи поводження з ними, відтворювати образи предметів оточуючого середовища, наслідувати.

Із цією новою стадією розвитку психічних процесів зв'язані перші осмислені, активно-наслідувальні ігрові дії дитини.

Ігри шестимісячної дитини примітивні, але різноманітні (активний пошук предмета, гра в «хованки» тощо). Маля в змозі самостійно активно відтворювати рухи, які йому показують: плескати в долоні, піднімати ручки, повторюючи рухи матері, яка з ним грається.

Роль дорослої людини в іграх цього періоду дуже велика. Дорослий допомагає дитині почати й завершити ту чи іншу дію або спонукає до наслідування.

У наступні місяці життя малюка його ігри набувають все більше самостійного характеру. Він підповзає до іграшок, бере їх, роздивляється, перекладає з однієї руки в іншу, розмахує брязкальцями, барабанить ложкою по столу, навмисно кидає маленькі предмети.

Таким чином, гра не є явищем вродженим, але властиве немовляті з перших днів його життя. Активні ігрові дії виникають у дитини у віці п'яти-шести місяців умовнорефлекторним шляхом.

Вік дитини від 1 року до 3 — це період посиленої фізичної активності, яка виражається в основному в ігровій діяльності.

Та чи інша форма прояву цієї діяльності визначається оточуючими дитину предметами й діями дорослих.

Навіть однорічний малюк, прагнучи випробувати свої рухові здібності, отримує задоволення в кожному новому доступному йому русі. Такі рухи він неодноразово повторює, й саме це явище являє собою своєрідну гру.

У віці від року до 2—2,5 гра дитини вирізняється тим, що самі предмети зумовлюють ту чи іншу роль малечі у грі. Наприклад, зрозумівши, що стілець можна пересувати з місця на місце, дитя зараз же починає штовхати, «водити» його.

Починаючи з 2—2,5 років, діти починають проявляти в іграх самостійність, вони отримують велике задоволення від досягнення певних результатів у грі своїми силами, без допомоги дорослих. У цьому віці вони люблять перекладати, перебирати, кидати та піднімати різні предмети.

Наслідуючи дорослих, діти бавляться ляльками, будують із піску, кубиків. Граючись з предметами, іноді надають їм певного призначення. Наприклад, одна й та ж паличка може слугувати й молотком, і сопілочкою, й мечем.

До кінця цього вікового періоду потрібно вводити в ігри прості сюжети, хоча дитина ще не здатна прийняти на себе виконання ролі персонажів і обмежувати свої ігрові дії. В такому випадку дорослі іноді повинні втручатися, тоді діти будуть лише засвоювати значення найпростіших правил, виконання яких допоможе отримувати задоволення, викликане грою.

Діти ясельного віку неспроможні до одноманітних дій, тому їх ігри перемежуються частою зміною найрізноманітніших положень. Граючись, дитина то зробить декілька кроків, то присяде, то поповзе за іграшкою.

І.В. Лущик підкреслює, що до трьох років діти нерідко надають перевагу іграм наодинці чи вдвох, багаточисленне товариство ровесників їх швидко стомлює. Тому необхідно створити умови, які підвищують зацікавленість до колективних, дружніх ігор, хоча б в обмеженому колі товаришів. У таких іграх відбувається зародження інтересу до іншого гравця, після чого слідує спільні переживання, взаємні послуги, симпатії та дружба [1, 96].

Зі своїх досліджень Поніманська Т.І. робить висновки, що дорослим необхідно правильно організовувати ігри, забезпечити достатній простір

для прояву рухової активності дитини й забезпечити дітей корисними та приваблюючими іграшками й предметами. Спрямовуюче керівництво дорослого підвищує оздоровчу, виховну та освітню цінність ігрової діяльності дитини [5, 87].

Проводячи заняття з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, ми повинні розуміти, що гра для них має виключне значення: гра для них — навчання, гра для них — праця, гра для них — серйозна форма виховання. У малечі розвиваються фантазія та творчість, проявляється схильність зображувати різноманітні ролі в іграх («зайчиків», «кішки—мишки»). Спостерігаючи оточуюче життя, у грі діти починають відтворювати ставлення людей один до одного.

При правильному керівництві зі сторони дорослих у дітей підвищується інтерес до спільних ігор зі своїми однолітками. У таких іграх значно швидше розвивається й збагачується мова дітей.

І.В. Луцук у своїй книзі вказує, що у цей період життя ігри для дітей у своїй більшості проводяться без розподілу граючого колективу на групи (команди), правила зазвичай прості й зрозумілі. Багато ігор та їхніх варіацій створюються самими дітьми. У таких іграх відтворюються образи та явища оточуючого середовища. Діти самі намічають цілі ігрових дій, для досягнення яких потрібно проявляти ініціативу, винахідливість, спритність, координацію [1, 96].

Дитина при повсякденній м'язовій роботі витрачає на свої рухи значно менше енергії (у відношенні до основного обміну), ніж доросла людина. Тому й складається враження, що діти мало втомлюються під час рухової діяльності, але ця відносна невтома спостерігається в тих випадках, коли рухи цікавлять дитину, приносять їй задоволення та є достатньо різноманітними. І навпаки, при одноманітних рухах, особливо тих, які виконуються за вимогою дорослих, дошкільнята швидко втомлюються.

Тому ми можемо стверджувати, що не можна в ігри дошкільнят вводити багаточисленні правила, які різко обмежують діяльність дитини.

Загородня Л.П., Тітаренко С.А. та інші вказують, що живий характер дитини дошкільного віку, її схильність до різноманітних рухів являються причиною того, що ігри цього періоду дуже різноманітні й рухливі, а ігри, зв'язані з довгими статичними положеннями, що вимагають великої посидючості, не типові для дошкільнят. У дітей від трьох до семи років хребет стає більш міцним і стійким, удосконалюється здатність управління м'язами, покращується координація рухів, тому в цих дітей з'являється можливість оволодіння й удосконалення таких природних рухів, як біг, стрибки, метання [4, 115].

У рухливих іграх дітей дошкільного віку найчастіше зустрічаються короткі перебіжки, біг наввипередки, підстрибування на місці та з місця, стрибки вглибину й довжину, кидання й ловіння м'ячів і невеликих пред-

метів, метання їх у ціль. Типові для цього періоду ігри з хороводами, співом, а також ігри з музичним супроводом. Це підтверджують у своїх працях Вільчковський Е.С. та Курок О.І. [3, 26].

Ігри молодшої, середньої та старшої дошкільної груп мають багато спільних рис, але різняться деякими особливостями.

Сюжети ігор для молодшої групи нескладні, а правила — найпростіші, в них вказується тільки основний напрямок дій гравців. Зміст ігор для даної вікової групи базується на одному епізоді, рухові дії — елементарні, й у них майже не спостерігається узгодження рухів учасників гри.

В іграх середньої групи правила залишаються нескладними, але вони достатньо чітко визначають ролі учасників. Наряду з елементарними сюжетними іграми проводяться ігри без сюжетів, побудовані на виконанні поставлених завдань. Ігри можуть складатись із двох-трьох різних видів вправ (біг і стрибки; ходьба, біг і метання). Спостерігаються вдалі спроби учасників узгоджувати рухи в парах, трійках (біг, узявшись за руки, гра м'ячем удвох, утрьох).

Ігри дітей старшої групи відрізняються ускладненням правил ще більше. Правила чітко визначають ролі та вносять більше обмежень у дії гравців. Зростає загальна організованість гравців. Спостерігається підвищення інтересу до виконання ролей та зміцнення дружніх стосунків і підвищення відповідальності кожного гравця за свої дії. Починають зароджуватися прообрази майбутніх командних ігор.

**Висновки.** Рухливі ігри в аспекті виховання неоціннімі для дітей грудного, раннього дитячого та дошкільного віку, й тому вони мають бути невід'ємною частиною загального рухового режиму. Ігрова діяльність повинна носити комплексний характер і будуватися на поєднанні різних рухових дій. Раптові зміни ситуацій по ходу гри зобов'язують дитину вирішувати рухові завдання в найкоротші терміни та з повною мобілізацією рухових здібностей.

Яскраво виражена емоційність ігрових дій дозволяє дітям із великим задоволенням виконувати вправи впродовж тривалішого проміжку часу, що посилює їхній вплив на організм, сприяє розвитку витривалості та призводить до динамічності рухових навичок. Чим більшу кількість різноманітних рухів опанує дитина на ранніх етапах свого життя, тим ширші можливості для розвитку різних психічних процесів, тим більш повноцінно здійснюється розвиток особистості. Підбір рухливих ігор повинен здійснюватись ретельно і враховувати фізичні, фізіологічні, психічні особливості розвитку дитини. Зважаючи на все вищесказане, можна зробити висновок — якщо період розвитку дитини, починаючи від народження та досягнення нею молодшого шкільного віку, буде упущений у плані грамотного фізичного виховання з урахуванням віку дитини, то надалі надолужити час, усунути допущені помилки буде надзвичайно складно.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу рухливих ігор на розвиток спритності та координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

#### ДЖЕРЕЛА

1. Лущик І.В. Зростає здоровою, дитино! — Х.: Основа, 2008. — С. 96, 128.
2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. — М.: Физкультура и спорт, 1951. — Т. 1. — С. 196, 294
3. Е.С. Вільчковський, О.Г. Курок. Теорія і методика ФВ дітей дошкільного віку. — Суми: Університетська книга, 2004. — С. 26–29
4. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. — Суми: Університетська книга, 2011. — С. 115
5. Поніманська Т.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. — К.: Академ-видав, 2006. — С. 87
6. В.Г. Фролов; Г.П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1983. — С. 15.

*Рассматривается значение подвижных игр в жизни ребенка, начиная от рождения и до достижения школьного возраста. Дается их педагогическая характеристика в связи с возрастными особенностями детей. В статье выясняется, что для каждой возрастной категории подвижные игры имеют разные характеристики и учитывают уровень навыков и знаний, свойственных определенному возрасту ребенка.*

**Ключевые слова:** подвижные игры, физическое развитие, ребенок, возрастные особенности, характеристика.

*The importance of active games in children's life from birth to preschool age is considered. Their psychological characteristics in connection with age features are given. It is clarified in the article that active games have different characteristics for each age category and they consider skill and knowledge level of these ages.*

**Key words:** active games, physical development, child, age features, characteristics.