

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИSPORTS GAMES AS ONE OF THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS IN INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION

Сучасні умови життя ставлять перед системою освіти нові завдання, пов'язані із формуванням всебічно розвинутої особистості, здатної до самостійного життя, самоосвіти та самореалізації. Фізичне виховання при цьому виступає важливою складовою загальної середньої освіти, що сприяє не лише фізичному розвитку школярів, але й формуванню їх особистості, розвитку ключових компетенцій.

При належному організуванні занять із фізичної культури, враховуючи вікові та фізичні особливості учнів, рухливі та спортивні ігри здійснюватимуть позитивний вплив на процеси росту, розвитку, зміцнювати кістково-зв'язковий апарат та м'язову систему. Крім того, вони сприятимуть формуванню правильної поведінки та підвищуватимуть функціональну активність організму в цілому. Фізичні вправи під час уроків фізичної культури доцільно розглядати як засіб для розвитку навичок здобувачів керувати своїми рухами як у стандартних, так і у незвичних умовах повсякденної діяльності. Принагідно зазначити, що рухливі та спортивні ігри – це не лише розвага, а й важливий інструмент для гармонійного розвитку дітей. Дослідники та фахівці з фізичного виховання підкреслюють важливість їхньої ролі у формуванні позитивного ставлення до світу, підтримці емоційного та психофізичного здоров'я. Використання різноманітних ігор у навчально-виховному процесі початкової школи допомагає дітям розвиватися всебічно. Важливо дотримуватися оптимального рівня фізичного навантаження, адже систематичні заняття з іграми, що включають інтенсивні навантаження, дозволяють організму дитини поступово адаптуватися та зміцнюватися.

Ігрові аспекти, які включені до навчальних програм, не обмежуються лише заняттями фізичної культури, вони охоплюють і позакласні масові заходи, перерви та час, проведений на свіжому повітрі у групах продовженого дня. Рухова активність, притаманна цим іграм, допомагає виховати у здобувачів ініціативність, активність та відповідальність. Вони навчають співпраці в ігрових ситуаціях, розвивають навички боротьби за чесну перемогу та гідне сприйняття поразки. Крім того, допомагають контролювати емоції, організувати час та мобілізувати внутрішні ресурси. Учні в процесі гри мають змогу оцінювати свої мож-

ливості, виконувати різні ролі та приймати відповідальність за свої рішення.

Ключові слова: спортивні ігри, фізичне виховання, учні, вчитель, розвиток.

Modern living conditions pose new challenges for the education system related to the formation of a fully developed personality capable of independent living, self-education and self-realisation. Physical education is an important component of general secondary education, which contributes not only to the physical development of students, but also to the formation of their personality and the development of key competencies.

With proper organisation of physical education classes, taking into account the age and physical characteristics of students, outdoor activities and sports games will have a positive impact on growth and development, strengthen the osteo-ligamentous apparatus and muscular system. In addition, they will contribute to the formation of correct posture and increase the functional activity of the body as a whole. Physical exercises during physical education lessons should be considered as a means of developing students' skills to control their movements in both standard and unusual conditions of everyday activity.

It should be noted that outdoor and sports games are not only entertainment, but also an important tool for the harmonious development of children. Researchers and physical education specialists emphasise the importance of their role in shaping a positive attitude to the world, maintaining emotional and psychophysical health. The use of various games in the educational process of primary school helps children develop comprehensively. It is important to maintain an optimal level of physical activity, as systematic sessions with games involving intense exercise allow the child's body to gradually adapt and strengthen.

The playful aspects included in the curriculum are not limited to physical education classes, but also include extracurricular activities, recesses and time spent outdoors in after-school care. The physical activity inherent in these games helps to develop initiative, activity and responsibility in students. They teach cooperation in game situations, develop the skills to fight for a fair victory and accept defeat with dignity. They also help to control emotions, organise time and mobilise internal resources. During the game, students are able to assess their capabilities, play different roles and take responsibility for their decisions.

Key words: sports games, physical education, students, teacher, development.

УДК 38.012.4—051:796:373.3(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/69.2.14>

Пільова С.Г.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри кіберпсихології
та реалізації
Державного університету
інтелектуальних технологій та зв'язку

Бандура В.А.,
ст. викладач кафедри спортивних ігор
Навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та реалізації
Південноукраїнського національного
педагогічного університету
імені К.Д. Ушинського

Панасюк І.В.,
канд. пед. наук, доцент,
керівник фізичного виховання
Одеського торговельно-економічного
фахового коледжу

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз сучасних методів фізкультурно-оздоровчої роботи із здобувачами загальної середньої освіти свідчить про їх невідповідність актуальним потребам та викликам. Традиційні підходи потребують оновлення та заміни на більш прогресивні методи, які б із більшою ефективністю сприяли зміцненню здоров'я, підвищенню

рівня фізичної підготовленості, а також всебічному фізичному й психічному розвитку дитини.

На сучасному етапі розвитку освіти у шкільній фізичній культурі велике значення має використання новаторських методик фізичного виховання, спрямованих на гармонійний розвиток та зміцнення фізичного у психічного здоров'я учнів, а також підвищення захисно-приспосувальних можливостей їхнього організму до різноманітних навколишніх впливів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Після проведення ретроспективного аналізу літературно-наукової бази джерел, можна простежити увагу науковців до питання удосконалення системи фізичного виховання здобувачів освіти у дослідженнях Круцевич Т.Ю., Москаленко Н.В., Дутчак М.В., Сергієнко В.П., Шиян Б.М. та ін.

Зокрема на важливості спортивних та рухливих ігор під час занять з фізичного виховання акцентували увагу: Вільчковський Е.С., Дубогай О.Д., Трачук С.В., Давиденко О.В.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Простеження чіткої необхідності в оновленні та модернізації методів фізкультурно-оздоровчої роботи із школярами як є ключового фактору покращення їхнього здоров'я, фізичної підготовки та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Формулювання цілей статті:

- аналіз значення спортивних ігор у фізичному вихованні молоді в початковій школі;
- розкриття особливостей використання рухливих та спортивних ігор під час занять з фізичного виховання здобувачів середньої освіти для сприяння їхньому всебічному гармонійному розвитку.

Виклад основного матеріалу. У здобувачів молодшого шкільного віку формуються базові життєво необхідні рухові стереотипи, більшість рухових якостей перебуває у стані інтенсивного розвитку, формуються різні системи організму та особистісні риси характеру. У початкових класах українських шкіл, фізична культура виступає як предмет з руховою активністю, орієнтованою на загальну освіту. Ця складова навчально-виховного процесу молодших учнів виставляє за мету не лише формування та розвиток фізичного і морального здоров'я, а й включає комплексний підхід до розвитку розумових та фізичних якостей особистості [2, с. 62–69].

Взаємодія з оточуючим світом сприяє розвитку моторики та розумінню тривалості та сталості простору й часу у школярів. Цей процес також допомагає їм адаптувати свої дії до різних параметрів, таких як відстань і швидкість. Контролюючи своє тіло та рухи, діти навчаються різноманітним умінням, таким як ідентифікація, репродукція, наслідування та вибір, що сприяє кращій адаптації до оточуючого середовища. Вони також осмислюють базові концепції, такі як простір, маса, сила, тягіння, баланс та рух, іноді розуміння яких виникає швидше, ніж їх пояснення [4, с. 111–114].

Один із найефективніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку – це використання ігрового підходу з елементами спортивних та рухливих ігор. Дослідження показують, що саме під час гри дитина найкраще концентрує свою увагу та максимально розкриває свій руховий потенціал.

Молодші школярі з ентузіазмом опановують нові навички та вміння під час ігрових занять. Гра дає їм можливість не лише розкрити свою особистість, але й сформувати власне ставлення до світу [1, с. 11–13].

Зазвичай виділяють два типи ігор: спортивні та рухливі. Рухливі ігри спрямовані на загальну фізичну активність, не потребують спеціальної підготовки та ґрунтуються на природних, різноманітних та простих рухах. Вони активізують переважно великі м'язові групи, мають прості правила та сюжет.

Під час навчання рухам, можна також використовувати метод змагання, що спонукає до емоційного збудження та викликає зацікавленість, проте важливо, щоб він мав сюжетний характер і не передбачав вибору переможця. Важливо наголосити, що даний метод необхідно використовувати з обережністю, оскільки змагання можуть впливати на психологічний стан дітей даного вікового періоду [3, с. 187–189].

Здобувачі молодшого шкільного віку можуть вивчати, повторювати та закріплювати техніку рухів, а також розвивати рухові здібності через ігрову та змагальну діяльність. Рухливі ігри відіграють важливу роль у процесі навчання фізичним вправам, де вони використовуються для закріплення та вдосконалення вивчених рухів. Регулярне застосування таких ігор сприяє формуванню рухового досвіду школярів, що включає розвиток важливих життєвих навичок. Окрім фізичних якостей, рухливі ігри також розвивають здатність до аналізу та прийняття рішень, що позитивно впливає на формування оперативного мислення та розумової діяльності загалом. Спортивні ігри, зокрема, включають елементи спорту та вимагають від гравців спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки [2, с. 62–69].

Високий рівень ефективності спортивних ігор у процесі сприяння гармонійному розвитку особистості обумовлений їх унікальністю та специфікою. Вони широко використовуються під час занять із фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, особливо активно в молодшому шкільному віці, де застосовуються такі види спортивних ігор, як бадмінтон, елементи баскетболу, настільний теніс, футбол тощо [1, с. 11–13].

Ігри мають значний виховний вплив на дітей, адже вони емоційні, дають простір для новаторства та творчості, а також дозволяють дітям діяти як колективно, так і індивідуально. Позитивні емоції, що виникають під час ігор, не лише роблять заняття більш цікавими, але й сприяють кращому засвоєнню фізичних вправ та максимальному розвитку рухових здібностей дітей.

На уроках фізичної культури для учнів молодших класів використовуються різноманітні методи, що сприяють розвитку маніпуляційних та моторних

навичок. Ці навички є важливими для загального розвитку дитини, адже вони дозволяють їй виконувати різні дії з предметами, координувати свої рухи та впевнено орієнтуватися у просторі. Одним із найефективніших методів розвитку маніпуляційних та моторних навичок є використання ігор з предметами. Такі ігри можуть бути як рухливими, так і спокійними. У рухливих іграх діти вчаться ловити та кидати м'яч, бігати з обручем, стрибати через скакалку, лазити по сходах та ін. У спокійних іграх діти вчаться збирати пазли, нанизувати намистини, ліпити з пластиліну, малювати та ін. Важливо, щоб ігри з предметами були різноманітними та відповідали віковим особливостям школярів. Для наймолодших здобувачів краще використовувати прості ігри з невеликою кількістю правил. З віком ігри можуть ставати більш складними та вимагати більшої координації та спритності [2, с. 62–69].

Окрім ігор з предметами, на заняттях з фізичної культури також використовуються інші методи розвитку маніпуляційних та моторних навичок. Це можуть бути вправи на координацію рухів, на розвиток відчуття простору, на вдосконалення реакції та ін. Доцільно зазначити, що задля того, щоб уроки з фізичної культури були цікавими та захоплюючими для дітей. Це допоможе їм не лише розвинути маніпуляційні та моторні навички, але й отримати заряд бадьорості та позитивних емоцій [4, с. 111–114].

У молодших школярів розвиваються комунікативні навички, вони навчаються працювати у команді, а також змагатися між собою, щоб досягти успіху у різних сферах життя та об'єктивно могли оцінити свої досягнення. Це досягається за допомогою програми, що включає сплановані та структуровані ігрові ситуації, що дозволяють дітям досліджувати світ навколо себе та вдосконалювати свої рухові навички. Фізична активність, яка базується на грі, в основному спрямована на розвиток та вдосконалення основних рухових навичок, таких як біг, стрибки, метання, ловіння, ведення та передача м'яча руками і ногами. Під час навчання учні також вчаться контролювати свої рухи, щоб здобуті навички можна було використовувати у різних ситуаціях. Гра ставить перед собою завдання сприяти взаємодопомозі та співпраці серед дітей, а головною метою є покращення їх індивідуальних техніко-тактичних вмінь [4, с. 111–114].

Принагідно зазначити, що ігрова активність відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я дітей, сприяючи не лише їхньому фізичному розвитку, але й загартовуючи організм, зміцнюючи м'язи, покращуючи функціонування дихальної та серцево-судинної систем, а також підвищуючи толерантність організму до негативних факторів. Проведення ігор на свіжому повітрі

особливо корисно для зміцнення мускулатури, покращення рухливості суглобів та міцності зв'язок, а також позитивно впливає на обмінні процеси, нервову систему, забезпечуючи організм оптимальним фізичним та психічним станом [3, с. 187–189].

Регулярне та правильно дозоване використання ігор значно розширює руховий діапазон школярів, допомагаючи їм опанувати основні життєво важливі рухи, такі як стрибки, біг, метання тощо. У процесі гри ці рухи вдосконалюються і перетворюються на автоматизовані навички, що дозволяє виконувати рухові дії навіть у різних умовах. Крім того, вдосконалюється сприймання і реагування на різноманітні стимули, що є важливими в повсякденному житті, а також розвивається вміння аналізувати і приймати обґрунтовані рішення, що здійснює позитивний вплив на розвиток когнітивних процесів [1, с. 11–13].

Оскільки ігри на уроках фізичної культури – це не просто розвага, а й ефективний метод розвитку дитини. Їх вплив виходить далеко за рамки покращення фізичної форми, роблячи значний внесок у формування особистості. До переваг ігрового методу відносять:

- розвиток рухових навичок: тренування координації, спритності, швидкості, сили та інші важливих фізичних якостей;
- виховання моральних та вольових якостей: участь у командних іграх сприяє розвитку колективізму, дисциплінованості, організованості, ініціативності, рішучості та сміливості;
- емоційність: ігрова діяльність робить заняття більш цікавими та значно підвищує мотивацію здобувачів до навчання;
- можливість самовираження: можливість проявити себе, продемонструвати свої здібності й таланти;
- максимальний розвиток: не лише фізичний, але й психо-емоційний розвиток школярів, покращення їхньої концентрації, уваги, пам'яті та мислення [3, с. 187–189].

Важливо підкреслити, що ігри повинні бути підібрані з урахуванням віку, рівня підготовки та стану здоров'я дітей. Необхідно також забезпечувати належні умови для проведення ігор та раціонально дозувати навантаження.

Висновки. Сучасні науково-методичні літературні джерела містять достатньо наукових досліджень щодо методів удосконалення фізичної підготовленості здобувачів закладів загальної середньої освіти. Вони дають змогу ефективно обирати системи та методики, адекватно підібрати засоби для якісного розвитку фізичних якостей на заняттях та в позаурочний час. Застосування новітніх технологій проведення спортивно-ігрових занять у закладах середньої освіти, включення

сучасних, цікавих для учнів різновидів спортивних ігор, прискорить не лише процес удосконалення фізичного виховання загалом, але й забезпечить значно результативнішу фізичну підготовленість здобувачів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Лукащук, Д. Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання школярів. *Магістерський науковий вісник*. № 37. С. 11–13.

2. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–69.

3. Палига О. М. Спортивні ігри у фізичному вихованні дітей початкової школи: зб. наук. пр. VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. 2023. Хмельницький. С. 187–189.

4. Помещикова І. П., Цветкова Л. Ю. Використання спротивних ігор в Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків. 2024. С. 111–114.