

В данной статье обосновано влияние игр на формирование коллектива младших школьников. Теоретически раскрыта роль и содержание особенностей повышения эффективности ролевых спортивных игр в учебно-воспитательном процессе. Обоснована необходимость применения ролевых спортивных игр в становлении и развитии детского коллектива.

**Ключевые слова:** игра, игровая деятельность, младший школьник, ролевая игра, процесс физического воспитания.

---

## ROLES SPORTING GAMES AS THE MEAN OF FORMING OF COLLECTIVE OF JUNIOR SCHOOLBOYS

Nataliya PAVLOVA

*Ostukrainian National University by Vladimir Dahl*

**Abstract.** Work is devoted to forming of moral relations in child's collective by facilities of physical education, on the example of roles sporting games. In this article influence of games is grounded on forming of collective of junior schoolboys. In theory a role and maintenance of features of increase of efficiency of roles sporting games is exposed in educational educating process. The necessity of application of roles sporting games is grounded in becoming and development of child's collective.

**Key words:** game, playing activity, junior schoolboy, role game process of physical education.

---

## ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ірина МАСЛЯК

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Сучасні вимоги, які пред'являються суспільством до стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку обумовлюють необхідність якісного покращення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах, на жаль показники, яких у нашій країні постійно знижуються.

Дослідження проводилися згідно Зведеного плану НДР Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2001-2005р.р. з проблеми 2.1.6. "Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існуюча у нинішній час організація учбового процесу у загальноосвітніх навчальних закладах, а також встановлений режим дня не забезпечують біологічної потреби організму дитини у енерговитратах, створюючи дефіцит рухової активності, що внаслідок негативно відбивається на її стані здоров'я. Доведено, що попадаючи за шкільну парту у дитини з її постійною

потребу рухатися, знижається більш ніж на половину рухова активність, а за період навчання у школі кількість здорових дітей знижується у 4 – 5 рази [1, 2, 3].

Загальноприйняті уроки з фізичної культури у школі не можуть у повній мірі компенсувати нестачу рухової активності дітей. Саме тому, виникає необхідність розробляти педагогічні методики для організації високоефективних урочних занять фізичного виховання, у першу чергу, для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме цей віковий період формуються важливі базові вміння та навички, розвиваються практично усі фізичні якості, а головне, утворюється фундамент рухової діяльності, з моментів якої згодом й складеться руховий та трудовий потенціал дорослої людини.

Відомо, що одне з пріоритетних місць у процесі формування рухових вмінь та навичок і вихованні фізичних якостей відводиться сенсорним системам: руховій, слуховій, вестибулярній, слуховій та тактильній [4, 5, 6, 7]. Ряд авторів розглядали питання впливу сенсорних систем на рівень розвитку фізичних якостей школярів різного віку: В.Ф. Гужевская, 1978; Г.В. Малка, 1979; Ю.В. Павлов, В.Д. Палига, 1994; Л.Є. Пастернак, 1997-2004; Асмі Наземі, 1999 та ін. Проте ці роботи не торкалися питання комплексного впливу зорового, вестибулярного та тактильного аналізаторів на рухову адаптивність молодших школярів.

Мета дослідження полягала у визначенні ступеню змін рівня фізичної адаптивності школярів молодших класів внаслідок введення у зміст уроків з фізичної культури комплексу спеціальних вправ, які впливають на сенсорні системи.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, методи визначення показників чинності функцій сенсорних систем, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів використовувались тести, запропоновані у “ Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України”; шкільній програмі “Основи здоров’я і фізична культура 1-11 класи” а також застосовувались додаткові тести запропоновані Л.В. Сергієнко, 2001: для тестування швидкості - біг 30м (с); для визначення частоти ударів серця - виконання бігу на місці протягом 5сек (кількість кроків); для тестування сили м’язів - згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) і підйом тіла в упорі лежачи на 1 хв. (кількість разів); координаційних здібностей - човниковий біг 4х9 м (с); метання малого м’яча у горизонтальну ціль (діаметром 2 м) з відстані 7м (кількість попадань із 6 спроб); гнучкості - нахил тулуба уперед із положення сидячи (відстань від п’яток до третього пальця руки (см); витривалості - біг на місці (с); біг на місці з інтенсивністю 70% від максимальної до виявленого втоми (методика Сермеєва, Шекурова) (с).

Для дослідження функціонального стану зорового аналізатора застосовувався метод естезіометрії, де визначалися межі ахроматичного (безкольорового) поля зору людини за допомогою меридіан – горизонтальної (зовнішня, внутрішня) та вертикальної (зовнішня, внутрішня). Використовувався периметр Форстера (град.). Для дослідження функціонального стану вестибулярного аналізатора – визначалась стійкість вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень за показниками відхилення голови в кидьбі з заплющеними очима на 5м відрізу (см). Вестибулярний апарат досліджувався 5-ти кратним обертанням праворуч на кріслі Барані з інтенсивністю 5 обертань за 10 с. Результати фіксувалися, як до, так і відразу після вестибулярного навантаження. Для дослідження функціонального стану тактильного аналізатора використовувалась метод естезіометрії, де визначалась тактильна чутливість на різних

дільницях шкіри: 3-ої фаланги пальця, середини долоні, тильної поверхні кисті та передпліччя. Зорово-моторна реакція, яка відображає стан ЦНС, досліджувалася за допомогою прибору ППР – 01. Визначався латентний час простої рухової реакції на світовий сигнал.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 143 м. Харкова. Узяли участь 306 школярів 1-х – 3-х класів, з яких були складені 3 експериментальні та 3 контрольні групи. Усі діти, які брали участь у експерименті, були практично здорові. Впродовж навчального року школярі контрольних груп займалися за загальноприйнятою програмою “Основи здоров’я і фізична культура 1-11 класи”, а до змісту уроків фізичної культури експериментальних груп додатково включалися спеціально спрямовані вправи, які впливають на сенсорні системи.

Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі визначалися показники функціонального стану досліджуваних сенсорних систем та рівня розвитку фізичних якостей, а на другому - визначався ступінь змін цих показників під впливом спеціальних вправ, які впливають на аналізатори.

**Результати дослідження.** Аналіз даних первинного дослідження функціонального стану сенсорних систем, що вивчали, дав можливість встановити, що у школярів молодших класів, як експериментальних, так і контрольних груп в основному спостерігається недостатній рівень розвитку досліджуваних аналізаторів. Так:

- результати об’єму периферійного зору нижче норми (у хлопців – верхня межа  $34,35^{\circ}$ - $41,65^{\circ}$ ; нижня –  $42,65^{\circ}$ - $50,94^{\circ}$ ; внутрішня –  $44,15^{\circ}$ - $51,12^{\circ}$ ; зовнішня –  $61,65^{\circ}$ - $74,94^{\circ}$ . У дівчаток відповідно  $38,06^{\circ}$ - $41^{\circ}$ ;  $41,12^{\circ}$ - $51^{\circ}$ ;  $44,09^{\circ}$ - $51,06^{\circ}$ ;  $65,18^{\circ}$ - $73,71^{\circ}$ );
- не достатньо розвинутий вестибулярний аналізатор, оскільки показники прямоходіння в усіх досліджуваних групах опісля обертальних навантажень значно вірогідно погіршилися ( $P_t < 0,05$  -  $< 0,001$ ). Величина відхилення від прямої варіювала у хлопців від 129,4см до 151,44см, у дівчат – від 97,9см до 164,85см;);
- показники тактильної чутливості за даними вимірювання на середині долоні та 3-ої фаланги пальця нижче норми та знаходяться – у хлопчиків - у межах від 1,41см до 1,48см, у дівчат – від 1,51см до 1,7см і у хлопців – від 0,65см до 0,8см, у дівчат – від 0,61см до 0,75см відповідно. Тактильна чутливість на тильній поверхні кисті та передпліччі незначно вище норми та коливається у межах – у хлопців – від 2,2см до 1,66см, у дівчат – від 2,2см до 2,06 та у хлопців – від 2,29см до 2,7см, у дівчат - від 2,54см до 2,87см відповідно. Така різниця у нормативних показниках може бути пояснена тим, що представлені норми не градуються за віковою ознакою.
- Час зорово-моторної реакції знаходився - у хлопців у межах від 0,78 до 0,87с, у дівчат – від 0,67 до 1,07с.

У віковому та статевому аспектах показники функціонального стану сенсорних систем в основному вірогідно не відрізняються ( $P_t > 0,05$ ). Виняток складають дані зорово-моторної реакції, де статеві відміни вірогідні ( $P_t < 0,05$  -  $0,001$ ).

Показники первинних досліджень рухової підготовленості школярів 7-9 років, дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці “задовільно” (швидкість – нижче оцінки 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – нижче оцінки 2 бали; сила – 4 бали.

Розглядаючи вікову динаміку цих результатів, визначено, що рівень розвитку рухових якостей, за віком вірогідно покращується ( $Pt < 0,05 - 0,001$ ). Виняток складають показники гнучкості, де вікові відміни не завжди мають достовірний характер ( $Pt > 0,05$ ).

Аналіз даних у статевому аспекті виявив, вірогідне домінування результатів хлопців над показниками дівчат ( $Pt < 0,05-0,001$ ). Не достовірний характер цих відмінностей спостерігається лише у показниках сили м'язів черевного пресу (підйом тулуба в сід за 1 хв.) та точності керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів (метання малого м'яча в ціль) ( $Pt > 0,05$ ). У результатах, які відображають рівень розвитку гнучкості спостерігається протилежна тенденція – дані дівчат значно домінують над показниками хлопців і ці відмінності достовірні ( $Pt < 0,05 - 0,001$ ).

Кореляційний аналіз між показниками функціонального стану досліджуваних сенсорних систем та рівня розвитку рухових якостей свідчить про наявність взаємозв'язку між ними ( $r = 0,34 - 0,86$  ( $P < 0,05 - 0,01$ )), що дає підґрунтя говорити нам про відносно високий ступінь взаємовпливу цих параметрів. Найбільш значний вплив на фізичну підготовленість здійснюють вестибулярний та зоровий аналізатори. Виявлено, що ступінь взаємозв'язку відрізняється за віковими та, в окремих випадках за статевими ознаками. Найбільш суттєва за величиною залежність відмічається у школярів 9 років.

Впродовж 8-ми місяців у зміст уроків з фізичної культури школярів експериментальних груп включалися вправи, які впливають на функціональний стан аналізаторів. Так, для зміни функціонального стану зорового аналізатора використовувались: вправи, при виконанні яких рухи руками, ногами або тулубом необхідно супроводжувати очима; вправи із визначенням відстані між різними предметами, визначенням та порівнянням форми, розмірів, розташованих на різній відстані предметів (від мінімальної до максимально можливої, від учня); вправи з відкритою системою хуашанської школи дао та йоги; для зміни функціонального стану вестибулярного аналізатора застосовувалися: стрибки з поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  та  $360^\circ$  з різними вихідними положеннями голови; біг та ходьба з неочікуваними зупинками; обертання навколо своєї власної осі; швидкі нахили голови та тулуба; виконання перелічених вправ при відсутності зорового контролю т.і. Для зміни функціонального стану тактильного аналізатора застосовують рухи пальцями однієї руки або двох рук одночасно; використання принципу протиставлення "великого" пальця лівої руки до великого пальця правої; використання принципу протиставлення пальців однієї руки пальцям другої; визначення форм та розмірів різних спортивних предметів, а також їх розрізнення за характером поверхні без зорового контролю т. і.

Спеціальні вправи включалися у підготовчу, основну та заключну частини уроку; використовувалися на уроках із загальноосвітніх предметів; у систему організованих занять та давалися у вигляді домашніх завдань. Окрім цього, основна та заключна частини уроку доповнювалися модифікованими рухливими іграми, у зміст яких входили також перелічені вправи. Спеціально спрямовані вправи включалися в підготовчу частину уроку при ходьбі, бігу, виконанні комплексу ЗРВ і т.д., в основну частину – при виконанні програмного навчального матеріалу, а в заключну частину уроку - при виконанні вправ на уважність, координацію та розслаблення.

Застосування у процесі фізичного виховання молодших школярів спеціально спрямованих вправ позитивно вплинуло на функціональний стан досліджуваних сенсорних систем. Вірогідно покращилися показники об'єму периферичного зору

( $P_t < 0,05 - 0,001$ ), вестибулярної стійкості ( $P_t < 0,01, 0,001$ ) та часу рухової реакції ( $P_t < 0,05 - 0,001$ ). Показники тактильної чутливості також покращилися, однак не всі показники змінилися достовірно. Так, приріст в результатах обсягу периферичного зору у школярів експериментальних груп складав: у хлопців I групи - 20,9%; II групи - 12,6%; III - 16,4%, у дівчат - 15,7%; 11,7%; 14,2% відповідно. За даними вестибулярної стійкості - у хлопців I групи - 64,4%; II - 55,1%; III - 74,1%, у дівчат - 46,5%; 65,2%; 71,9% відповідно; за показниками тактильної чутливості: 3-ої фаланги пальця - у хлопців I групи - 31,2%; II - 30,3%; III - 23,8%, у дівчат відповідно 33,3%; 32,8% та 35,2%; середині долоні - у хлопців: 20,6%; 26%; 35,8%, у дівчат - 23,5%; 29,2% та 31,1%; тильної поверхні кисті - у хлопців: 16,8%; 18,3% та 22%, у дівчат - 13,4%; 15% та 29,7%; передпліччя - у хлопців: 13,7%; 13,2% та 24,8%, у дівчат 14,2%; 10,8% та 26,7%; за даними зорово-моторної реакції - у хлопців: 14,9%; 15,2%; 15,1%, у дівчат - 14,1%; 13,4% та 13% відповідно.

Таким чином, найбільш сприйнятливим періодом до тренування сенсорних систем за показниками вестибулярного та тактильного аналізаторів, як у хлопців, так і у дівчат зафіксований вік - 9 років; за даними зорового аналізатору - 7 років, а за показниками ЦНС у дівчат - 7 років, у хлопців - 8 років.

Дослідуючи вікові та статеві особливості цих даних, виявлена відсутність значних змін при порівнянні з вихідними результатами.

Показники повторних досліджень рівня рухової підготовленості свідчать про те, що у школярів експериментальних груп усіх років, відбулися суттєві та достовірні зміни у рівні розвитку таких фізичних якостей як: швидкість ( $P_t < 0,001$ ), координаційні здібності ( $P_t < 0,001$ ), гнучкість ( $P_t < 0,05 - 0,001$ ) та сила (8-9 років) ( $P_t < 0,05; 0,01$ ). Слід відмітити, що рівень розвитку сили у школярів 7 років підвищився не вірогідно, а показники ступеню розвитку витривалості покращилися не значно, їх приріст, на наш погляд, носить лише природний характер. Так, рівень розвитку *швидкості* в експериментальних групах за даними бігу 30 м підвищився на: 9,3% у хлопців I вікової групи, 10,4% - II групи та 13,6% - III групи, у дівчат на 7,95%; 12,3%; 12,8% відповідно; за даними бігу на місті продовж 5с у хлопців на - 26,9%; 26,1%; 28,5%, у дівчат на - 15,2%; 10,5%; 17,7%; рівень розвитку *координаційних здібностей* підвищився у хлопців на - 6,9%; 7,7%; 8,3%, у дівчат - 6,2%; 6,4%; 7%; *гнучкості*, за даними нахилу тулуба уперед, у хлопців на - 42,8%; 43,5%; 33,2%, у дівчат на - 40,3%; 31,5% та 76,9%; за результатами виконання вправи "міст" у хлопців на - 16,2%; 18%; 23,3%, у дівчат на - 20,7%; 19,4% та 34,1%; *сили*, за даними піднімання тулуба в сід, у хлопців на - 11,2%; 9,6%; 10,1%, у дівчат на - 12,1%; 10,9% и 9,6%; за результатами виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи у хлопців на - 11%; 10,9%; 10,8%, у дівчат на - 18,7%; 15,1% и 16,09%. Показники рівня розвитку *витривалості* покращилися не значно й недостовірно ( $P_t > 0,05$ ).

Виявлено, що найбільш суттєво змінилися показники школярів 9-ти років за даними швидкості, гнучкості та координаційних здібностей (точність управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів) та у 8 років за координативністю рухів (спритність). У віці 7 років значно підвищилися показники сили.

Аналіз вікових та статевих відмінностей цих результатів не виявив змін при порівнянні з вихідними даними.

Слід зазначити, що дані школярів контрольних груп, після закінчення експерименту, також зазнали змін за всіма досліджуваними параметрами, однак ці зміни менш суттєві та не мають достовірного характеру ( $P_t > 0,05$ ).

**Висновки:**

1. Аналіз даних первинного дослідження функціонального стану зорової, вестибулярної, тактильної сенсорної системи, ЦНС та рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку свідчить, про недостатній рівень їх розвитку.
2. Кореляційний аналіз між показниками функціонального стану сенсорних систем та рівнем розвитку рухових якостей свідчить про наявність високого ступеню взаємовпливу цих параметрів.
3. Доповнення змісту уроків з фізичної культури молодших школярів спеціальними фізичними вправами позитивно вплинуло на функціональний стан досліджуваних аналізаторів та разом з тим й на рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Найбільш суттєві зміни рухової підготовленості, як у хлопців, так і у дівчат відзначали у віці 9 років.
4. Проведенні нами дослідження дозволяють рекомендувати вчителям з фізичної культури, вчителям молодших класів з загальноосвітніх предметів, батькам, а також тренерам з видів спорту доповняти зміст процесу фізичного виховання школярів молодших класів, запропонованими нами спеціальними вправами.

**Література:**

1. Аудік Н.В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
2. Григоренко В.Г. *Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека.* – М.: ОЦНИ Школа и педагогика. Выпуск 6, 1991.
3. Губа В.П. *Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры.* – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
4. Елизаренко Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений.* – М.: Владос, 2003. – 239 с.
5. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Ронный А.С. *Курс физиологии. Общая физиология.* – Харьков, 1997. – Том 1. – 212 с.
7. *Теория и методика физического воспитания.* /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 422 с.

---

**ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ****Масляк Ірина***Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті відображені дані про спряжений позитивний вплив комплексу спеціально підібраних фізичних вправ на функціональний стан сенсорних систем (зорову, вестибулярну, тактильну), ЦНС та разом з тим на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів.

**Ключові слова:** сенсорні системи, рухові якості, фізична підготовленість.

---

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

МАСЛЯК Ирина

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье отражены данные о сопряжённом положительном влиянии комплекса специально подобранных физических упражнений на функциональное состояние сенсорных систем (зрительную, вестибулярную, тактильную), ЦНС и вместе с тем на уровень физической подготовленности школьников младших классов.

**Ключевые слова:** сенсорные системы, двигательные качества, физическая подготовленность.

---

## WAYS OF PERFECTION OF THE CONTENTS OF LESSONS ON PHYSICAL CULTURE OF YOUNGER CLASSES SCHOOLCHILDREN

MASLYAK Irina

*Kharkov State Academy of Physical Culture*

**Abstract:** In the clause the data connected with positive influence of a complex of the special physical exercises on a functional condition of touch systems (visual, vestibular, tactile), CNS at the same time on the level of physical preparation of the schoolchildren of younger classes are reflected.

**Key words:** touch systems, impellent qualities, physical preparation.

---

## ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КРАВЧУК Ярослав

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка*

**Постановка проблеми.** У сучасній науково-методичній літературі фізичне виховання розглядається як одна із сторін виховання, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, формування життєво необхідних умінь та навичок, розвиток фізичних та духовних здібностей людини.

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася із станом їхнього здоров'я [1,2,5]. Аналіз наукових досліджень [2,3] показує, що найефективнішим засобом підвищення здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями [4] подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних навантажень. Зазначається,