

Бермудес Діана, Дай Фулун

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Висвітлена класифікація сучасних рухливих ігор. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Виявлено, що систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дітей, які перетворюються в необхідні життєві уміння та навички.

Ключові слова: фізичні якості, фізична культура, фізичне виховання, рухливі ігри, діти.

Bermudes Diana, Dai Fulun. Justification for the use of active games in the development of physical qualities in primary school students.

Abstract. The article examines the characteristics of active games within the physical education system for young school-age children. A classification of modern active games is provided. Active games are a form of play activity where movement plays a prominent role. It has been found that through active games, it is possible to actively influence the process of a child's physical development and manage it effectively. Systematic use of games contributes to expanding children's motor skills, which transform into essential life skills and competencies.

Keywords: physical qualities, physical culture, physical education, active games, children.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в шкільний період життя людини створює фундамент для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різних рухових умінь та навичок. Це призводить до того, що виникають об'єктивні передумови для гармонійного розвитку особистості дитини. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без фізичних навантажень і активних занять фізичною культурою практично неможливий. Встановлено, що нестача рухової активності суттєво погіршує здоров'я зростаючого організму дитини, послаблює його захисні властивості, сприяє неповноцінному фізичному розвитку [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх публікацій з теми використання рухливих ігор у процесі розвитку фізичних якостей учнів початкової школи показує, що багато дослідників звертають увагу на важливість інтеграції ігрових елементів у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Основний акцент робиться на тому, що рухливі ігри сприяють всебічному фізичному розвитку учнів, оскільки вони ефективно розвивають витривалість, спритність, швидкість, силу та координаційні здібності.

Дослідження підкреслюють, що завдяки своїй структурі рухливі ігри здатні адаптуватися до вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також стимулюють мотивацію до занять фізичною активністю. У ряді праць також зазначено, що регулярне використання таких ігор в освітньому процесі сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя та фізичної активності, що є особливо важливим на етапі початкової школи [3; 4; 6; 8].

Мета дослідження – є дослідження проблеми ефективності використання рухливих ігор у процесі розвитку фізичних якостей учнів початкової школи.

Результати дослідження. Рухлива гра з правилами – це свідомо, активна діяльність дитини, яка характеризується своєчасним, точним виконанням завдань та обов'язковими для всіх учасників правилами. У формуванні різностороннього розвитку особистості дитини рухливі ігри з правилами займають важливе місце. Їх слід розглядати як основний засіб і метод фізичного виховання. Рухлива гра є важливим інструментом фізичного виховання, а також надає оздоровчий вплив на організм дитини.

У грі діти здійснюють найрізноманітніші рухи: біг, стрибки, лазіння, перелазіння, кидання, ловіння, ухиляння тощо. Величезна кількість рухів під час гри активізує дихання, кровообіг та обмін речовин, що, в свою чергу, позитивно впливає на психічну діяльність дитини. Проведення рухливих ігор на свіжому повітрі підсилює оздоровчий ефект [2].

Важливо враховувати роль зростаючого напруження, сильних переживань, радості та безперервного інтересу до результатів гри, які відчувають діти. Коли дитина захоплена грою, мобілізуються її фізіологічні ресурси, і поліпшується результативність рухів. Гра є незамінним засобом для вдосконалення рухів. Під час гри формуються такі фізичні якості, як швидкість, сила, витривалість, координація рухів. Рухлива гра є творчою діяльністю: у ній дитина має свободу дій, вона розкута та вільна.

Роль рухливої гри також величезна в розумовому вихованні дитини: діти навчаються виконувати дії відповідно до правил, намагаються оволодіти термінологією, усвідомлено діяти в змінених ігрових ситуаціях, пізнають навколишній світ. Під час гри активізуються пам'ять, уявлення, розвивається мислення та уява. Дитина засвоює зміст гри, намагається запам'ятати правила, вчиться діяти відповідно до заданої ролі, творчо використовує наявні рухові навички, вчиться аналізувати свої дії та дії товаришів. Рухливі ігри часто супроводжуються піснями, віршами, лічилками тощо. Такі ігри допомагають поповнити словниковий запас дітей та збагачують їхню мову [2].

Ігрові форми фізичної спрямованості надзвичайно різноманітні. Вони постійно ускладнюються і вдосконалюються. Зміст ігор змінюється разом із ростом і розвитком дитини. Ігрові форми фізичних вправ характеризуються відносною свободою дій, наявністю змагальних елементів і високим емоційним фоном. У них відкриваються й проявляються суб'єктивні якості дітей.

Цінність ігрової форми навчання полягає в тому, що вона дозволяє забезпечити загальний і досить енергійний фізіологічний вплив на організм без різкого стомлення. Більшість ігор включає в себе природні рухи – біг,

стрибки, метання, ловіння, які виконуються за участю великої кількості великих м'язів, що змушує активізувати роботу органів дихання та кровообігу. Прості й природні рухи допомагають переключати розумову діяльність на фізичну, змінюючи характер роботи певних центрів кори головного мозку та надаючи активний відпочинок нервовій системі [3].

Освітнє значення ігор полягає в тому, що дитина отримує можливість дізнатися про рухливі ігри як про засіб і метод фізичного виховання, самовдосконалення, про можливості своїх тілесно-рухових проявів у грі та самопізнання.

Виховне значення рухливих ігор формується в їх колективному характері, що виявляється як у особистих діях дитини, так і в особливостях колективних дій. Колективні рухливі ігри розвивають у дітей почуття товариства, відповідальність за власні дії, солідарність з діями партнерів, а також розподіл відповідальності за їх дії. Важливо також зазначити, що під час проведення рухливих ігор з'являється можливість формування вміння доброзичливо оцінювати вдалий ігровий досвід суперників. Виховання в дітях готовності жертвувати своїми інтересами заради інтересів команди є важливою можливістю рухливої гри.

Оздоровче значення рухливих ігор проявляється в їх використанні для розвитку рухових якостей. Правильне і виважене використання цінностей рухливих ігор, з урахуванням психофізичних особливостей дітей різного віку, є важливою умовою позитивного впливу на зростання антропометричних показників, досягнення оптимальних показників ваги та зросту, стану опорно-рухового і суглобово-зв'язкового апарату, постави і м'язової системи, а також сприятливого взаємозв'язку практично всіх систем і функцій організму [4].

Рухливі ігри комплексно впливають на серцево-судинну, дихальну, м'язову та нервову системи. Не секрет, що активна м'язова діяльність прискорює метаболічні процеси в організмі, активізує білковий, вуглеводний, жировий та мінеральний обміни речовин, прямо впливаючи на розвиток функцій залоз внутрішньої секреції організму дитини [7].

Рухливі ігри класифікують залежно від вирішення різних педагогічних завдань. Вони поділяються за: складністю, руховим змістом, ступенем фізичного навантаження, використанням засобів і приладів, а також за переважним формуванням фізичних якостей.

За складністю рухливі ігри діляться на елементарні та складні.

До елементарних ігор належать: сюжетні ігри, які мають готовий сюжет і чіткі правила, всі ігрові дії пов'язані з розвитком сюжету та з роллю, яку виконує дитина. Це ігри, переважно колективного характеру. До сюжетних також відносяться народні хороводні ігри (з піснями та рецитаціями) [44]: «Камінчик», «Струмочок», «Коза», «А ми просо сіяли», «Золоті ворота» і народні ігри без пісень: «Кільце», «Кіт і миші» тощо.

Безсюжетні ігри містять цікаві рухові ігрові завдання, які спрямовані на досягнення ігрових цілей. До них належать: ігри з пастками і перебіжками (які не мають сюжету, образів, але мають правила, ролі, ігрові дії): «П'ятнашки», «Краски»; ігри з змагальними елементами (індивідуального та групового характеру): «Пусте місце», «Жмурки», «Третій зайвий»; естафетні ігри

(проводяться з поділом на кілька команд, кожен учасник намагається виконати завдання, щоб покращити результат своєї команди); ігри з предметами (кегли, серсо, м'ячі), що вимагають певних умов і правил, спрямованих на порядок розташування предметів, їх використання, а також черговість дій з елементами змагань; ігри-атракціони – у таких іграх рухові завдання виконуються в незвичних умовах, часто включають елементи змагань, естафети: «Рибки», «Біг з пов'язаними ногами удвох», «Болото» тощо [5].

До складних ігор належать спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, городки, бадмінтон, настільний теніс тощо). У таких іграх потрібні зосередженість, організованість, спостережливість, розвиток техніки рухів, швидкість реакції. Залежно від віку, діти можуть грати за спрощеними правилами (включаючи різновікові групи).

За ступенем фізичного навантаження рухливі ігри діляться на три категорії: мало рухливі, середньо рухливі та дуже рухливі.

Мало рухливі – це ті, в яких рухи виконуються не поспішаючи, у повільному темпі, і їхня інтенсивність незначна.

Середньо рухливі – у них діти вже беруть активну участь, але характер їхніх рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів) або рухи виконуються підгрупами.

Дуже рухливі – це ігри, в яких одночасно беруть участь всі діти, а основна частка рухів – це біг і стрибки.

Рухливі ігри також групують за іншими різними ознаками, які сприяють їхньому правильному добору в різних випадках: за формою організації занять; за характером моторної щільності; за врахуванням місця і часу року. Виходячи з цілей і завдань, багато авторів по-різному групують рухливі ігри, використовуючи кілька критеріїв в рамках однієї класифікації, внаслідок чого одна й та ж гра може належати до кількох категорій.

Класифікація рухливих ігор може бути визначена регламентом умов ігрової діяльності. Тобто, ігри поділяються на три види: творчі, організовані рухливі ігри з обумовленими правилами та ігри з жорстко регламентованими правилами, тобто спортивні [6].

1. Творчі рухливі ігри – це такі ігри, в яких головним змістом є наслідування рухів тварин, птахів тощо. У цих іграх немає конкретних правил, і вони в значній мірі залежать від навколишньої обстановки. До творчих рухливих ігор належать сюжетно-рольові та імітаційні. У цих іграх учасники самі обирають план гри, ставлять і реалізують намічену мету. Під час гри діти можуть змінювати план, доповнювати його відповідно до побажань, прагнень і фантазій. Для дітей немовлячого, дошкільного та молодшого шкільного віку частіше проводяться сюжетні ігри, і в залежності від сюжету в них розподіляються ролі. Діти охоче і з радістю виконують зрозумілі їм рухи птахів, тварин, а також рухи, що імітують працю та поведінку людини.
2. Організовані рухливі ігри з обумовленими правилами – це ігри, які вимагають активної діяльності учасників і характеризуються своєчасним і точним виконанням завдань, а також обов'язковими правилами для всіх учасників. У цих іграх найчастіше потрібне керівництво або суддівство з боку. До групи організованих рухливих ігор відносяться ігри, які називаються

ваються елементарно-спортивними. У основі класифікації елементарно-спортивних ігор лежить принцип складності взаємин, що складаються в процесі гри між гравцями. Усі ігри ділив на дві групи:

- Прості – це ті ігри, в яких кожен учасник переслідує свої цілі без урахування інших гравців.
- Ігри з партіями – такі ігри, в яких кожен член команди або сторони своїми діями намагається підтримувати інтереси всієї групи, тобто свого колективу. Виходячи з цього, елементарно-спортивні ігри можуть бути за своїм змістом як простими – некомандними, так і складними – перехідними до командних та командними [7].

Прості некомандні рухливі ігри – це ігри, в яких кожен учасник дотримується правил і бореться лише за власні інтереси. Весь ігровий процес спрямований на особистісне вдосконалення, досягнення власної переваги та лідерства. Головною метою таких ігор є особиста ініціатива та вміння правильно використовувати свої сили і можливості. Зазвичай ці ігри є простими (дій, не заважай іншим, не допускай грубості до інших учасників), містять невелику кількість правил, і в ігровій діяльності немає великої складності. У грі присутній фактор особистого первенства. Некомандні ігри діляться на ігри з водієм і без нього.

Перехідні до командних рухливі ігри – це ігри, у яких кожен учасник намагається досягти своїх інтересів, але іноді за бажанням може допомагати іншим учасникам. В окремих випадках гравці вступають у співпрацю для досягнення спільної мети. У таких іграх змагання виражено більш яскраво. Тут оцінюються як особисті результати, так і колективна поведінка.

Командні рухливі ігри – це ігри, які характеризуються спільною діяльністю команд, спрямованою на досягнення спільних цілей, де інтереси всієї команди переважають над особистими. Від дій кожного учасника залежить результат команди, тому в командних іграх важливо узгоджувати свої дії з діями партнерів. Командні ігри проводять як з одночасною участю всіх гравців, так і з поочерговою (естафети) [8].

У педагогічній практиці естафети відрізняються за ознаками, які дозволяють певним чином групувати й спростити вибір ігрових завдань: за кількістю включених завдань (складні, прості); за вимогами до виконуваних завдань (вільні, регламентовані); за характером переміщень (зустрічні, кругові, лінійні); за способом дій учасників (групові, колективні, індивідуальні); за видами вправ (лижні, гімнастичні, легкоатлетичні тощо). Відповідно до розв'язуваних завдань, естафети також можуть бути тематичними або комічними.

Діти молодшого шкільного віку особливо активні та постійно відчують потребу в русі. Проте при виборі ігор потрібно пам'ятати, що їхній організм ще не готовий до тривалих навантажень. Діти швидко втомлюються, але також швидко відновлюються. Тому ігри для молодших школярів не повинні бути надто тривалими. Важливо, щоб ігри переривалися паузами для відпочинку.

У дітей початкової школи кістково-зв'язковий апарат дуже пластичний. Він підлягає деформації під впливом однотипних, односторонніх навантажень і великих м'язових напруг. Виходячи з цього, не можна проводити ігри з перетягуванням, перенесенням та перекиданням важких предметів [1].

Для проведення більшості ігор у початкових класах потрібні засоби та інвентар. Інвентар має бути яскравим, оскільки у дітей зоровий рецептор розвинений слабо, а увага розсіяна. Також варто враховувати кількість учнів та рівень їхньої підготовки, оскільки в кожному класі можуть бути учні з різним рівнем фізичної підготовки, тому для одних можна ускладнити гру, а для інших, навпаки, полегшити. Крім того, грати можна не тільки на уроках фізкультури, а й під час прогулянок, на продовжених уроках тощо [1].

Пояснення ігор дітям має бути коротким, оскільки все, що говорить керівник, діти намагаються відтворити в своїх діях. Оповідь про гру у формі казки викликає у дітей більший інтерес, ніж просте пояснення, що сприяє розвитку їхнього творчого мислення та уяви.

Педагогічні завдання, які вирішуються за допомогою рухливих ігор у початкових класах:

- розвиток швидкості, спритності, гнучкості;
- вдосконалення та закріплення рухових навичок;
- навчання узгодженим діям у парі, трійці, команді.

Зміст багатьох рухливих ігор побудований на активних змінах рухових дій, швидкій або навіть миттєвій реакції на зорові, звукові та тактильні подразники, сигнали. Відмінним засобом для розвитку швидкості є ігри з нетиповими переміщеннями в просторі, затримками або зупинками переміщень, іншими діями з предметами та без них, прискореними локомоціями, ходьбою, бігом, стрибками, спринтерськими переміщеннями на короткі дистанції. Для розвитку загальної, силової та швидкісно-силової витривалості застосовують рухливі ігри, що містять вправи, які багаторазово і активно повторюються в процесі гри [4].

Висновки. Таким чином, характер рухливих ігор у школярів початкових класів дуже різноманітний. Переважно проводяться колективні ігри з водіями і без них, командні ігри без безпосереднього зіткнення з противником. Головним змістом ігор є рухи, які сприяють вдосконаленню та збагаченню рухового досвіду: біг, стрибки, ухиляння, метання в ціль і на дальність, подолання невеликих перешкод, які вимагають прояву спритності та швидкості без тривалих напружень. Рухливі ігри повинні займати важливе місце в розвитку молодших школярів, оскільки вони відповідають їх віковим особливостям та завданням фізичного й морального виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григоренко Г. І., Маковецька Н. В., Коваленко Ю. О. Особливості розвитку дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 111 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 2002. 175 с.
3. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] К. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
4. Корносенко О. К., Бондаренко В. В., Хоменко П. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав. Полтава, 2012. 312 с.
5. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60с.
6. Рухливі ігри з методикою викладання. Навчальний посібник / В.Г. Безверхня, А.А. Семенов, М.М. Килимистий, Р.В. Маслюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

7. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
8. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник. Кіровоград: «ІмексЛТД», 2008. 164 с.

Бермудес Діана, Є Мінцзін

ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті досліджується історичний розвиток боротьби дзюдо від її зародження до сучасності. Проаналізовано етапи становлення цього бойового мистецтва в Японії, починаючи з його засновника Дзигоро Кано, а також розкрито вплив дзюдо на формування морально-етичних цінностей і фізичної культури. У дослідженні розглядається еволюція технічних і тактичних аспектів дзюдо, що перетворило його з традиційного бойового мистецтва на міжнародний вид спорту, включений до Олімпійських ігор.

Ключові слова: історія, історичний розвиток, бойові мистецтва, дзюдо, фізична культура.

Bermudes Diana, Ye Mintszin. Research on the historical development of judo.

Abstract. The article examines the historical development of judo from its origins to the present day. The stages of this martial art's formation in Japan are analyzed, beginning with its founder, Jigoro Kano, and the impact of judo on the formation of moral and ethical values, as well as physical culture, is explored. The study considers the evolution of the technical and tactical aspects of judo, which transformed it from a traditional martial art into an international sport included in the Olympic Games.

Keywords: history, historical development, martial arts, judo, physical culture.

Постановка проблеми. Історичний розвиток дзюдо, як одного з найпопулярніших і найбільш розповсюджених видів бойових мистецтв, є важливою темою для дослідження з огляду на його значний вплив на спортивну культуру, етику та фізичне виховання в усьому світі. Незважаючи на численні публікації про техніку та методику тренувань, питання історичних передумов виникнення дзюдо, а також його трансформації з традиційного бойового мистецтва в сучасний олімпійський вид спорту потребують подальшого глибокого вивчення. Це включає дослідження етапів розвитку дзюдо, внеску засновника Дзигоро Кано та особливостей культурної адаптації дзюдо в різних країнах [1; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження в галузі історичного розвитку дзюдо висвітлюють еволюцію цього бойового мистецтва, починаючи з його створення наприкінці 19 століття Дзигоро Кано, та акцентують увагу на його впливі на міжнародну спортивну культуру. В дослідженнях обґрунтовано, як дзюдо трансформувалося від традиційного японського бойового мистецтва до спортивної дисципліни світового рівня, яка є частиною Олімпійських ігор з 1964 року. Публікації також досліджують