

ПІДБІР, РОЗРОБКА І КЛАСИФІКАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ІГРОВОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

С.І. Марченко

Рухливі ігри посідають значне місце в програмах школи. Вони є одним із важливих засобів всебічного фізичного виховання. В іграх ми знаходимо всі основні види рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, долаття перешкод, опір. Відповідно віку пропонуються рухливі ігри, які можна використовувати в практичних заняттях.

Ряд авторів (В.Г.Яковлев, 1968; Е.С.Вильчковский, 1971; И.М.Коротков, 1971; В.Н.Качашкин, 1972; И.И.Васильков, 1985; Л.В.Былеева, 1988 і інші) відмічають, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку фізичних якостей, всестороннього фізичного розвитку і укріплення здоров'я дітей.

Слід відмітити і те, що для школярів в 1—4-го класів є характерною особлива захопленість різноманітними рухливими іграми, які можуть бути ефективно використані для виховання у них різних рухових якостей. Можна припустити, що цілеспрямоване внесення в гімнастичні, легкоатлетичні і інші вправи методичних елементів гри надасть подібні ж виховні можливості. В цих випадках фізичні вправи можуть стати більш привабливими для учнів молодших класів, більш емоційними, виконуватися з повною мобілізацією рухових здібностей. Будучи розраховані на проявлення дітьми швидкості реакції, точності і швидкості рухів, такі рухові дії з ігровим окрасом, очевидно, можуть підвищувати результативність процесу виховання цих якостей.

Пошук ігрового матеріалу проводиться в декілька етапів: 1) вивчення і аналіз літератури, 2) відбір рухливих і спортивних ігор (на основі літератури), 3) розподіл ігор за організаційно-педагогічними ознаками, 4) розподіл рухливих ігор по видам навантаження, 5) навчання, організація і проведення рухливих ігор.

Вивчення і аналіз літератури

В процесі вивчення літературних джерел розглянуто такі компоненти в забезпеченні навчального процесу молодших школярів: 1) історичний аспект використання рухливих ігор, 2) відбір рухливих спортивних ігор для використання їх в тренуванні дітей 6—10 річного віку, 3) пошуки ігор конкретно до розділу, 4) можливості розподілу рухливих ігор по організаційно-педагогічним ознакам, 6) вивчався дослідницький матеріал, що стосується використання ігор в навчально-тренувальному процесі дітей 6—10 років, 7) знайомство з методичними матеріалами з організації і проведення рухливих ігор.

Великий ігровий матеріал в певній мірі систематизований. В роботах В.Г. Алабіна [1], Л.В. Билеєва [2], Є.П. Ільїн [7] для вирішення різноманітних завдань навчально-тренувального процесу ігри згруповані з урахуванням їх направленості.

Торкаючись проблеми підбору ігор В.Г.Алабін [1], І.М.Коротков [9], І.Д.Накутний [10] рекомендують для молодших дітей рухливі ігри, в яких переважне значення мають біг, стрибки в довжину з місця та розбігу, метання м'яча на дальність тощо.

Відбір рухливих ігор

Пошук рухливих ігор для побудови занять у молодших школярів проходить за такою схемою:

- Організація участі в грі.
- Переважаючий вид рухів угрі.
- Переважаючий прояв фізичних здібностей.
- Переважаючий вид координації.
- Фізіологічне навантаження (по ЧСС).
- Місце гри в занятті.

1. Загальна кількість відібраних ігор на основі вивчених літературних джерел і практики склала 270 ігор і ігрових вправ.

2. Відібрані для даного віку — 150 ігор і ігрових вправ.

Ранжування ігор за організаційно-педагогічними ознаками

В таблицях 1—5 показано як ігровий матеріал можна розподілити по організаційно-методичним ознакам.

Було виявлено, що всі ігри за ознакою переважного прояву фізичних здібностей більше відносяться до якості спитності. Фізичне навантаження в основному високе.

Розподіл рухливих ігор за видами навантаження

Дозування навантаження в ігрі. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчувають втоми. Тому, щоб уникнути перевтоми, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різноманітні методичні прийоми.

Таблиця 1. Ігри для розвитку швидкісних якостей учнів молодших класів.

№ п/п	Назва гри	Організація участі в іграх		Переважачий вид рухів у грі				Переважачий прояв фізичних якостей				Переважачий вид координацій				Фізіологічне навантаження				Місце гри в заняттях			
		Без поділу на команди	З поділом на команди	Біг	Стрибки	Метання	Комплексні дії	Сила	Витривалість	Спритність	Швидкість	Руки	Ноги	Співдружжя	Перехресна	Низька	Середня	Велика	Висока	Максимальна	Підготовча	Основна	Заключна
1.	Зустрічна естафета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Зустрічна естафета з бігом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Естафета з передаванням гімнастичної палиці	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Передача в зустрічних командах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Естафета з м'ячем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Старт до виявлення переможця	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Прорив	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Зайвий в трійці	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Відніми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Естафета з викликом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Салки вдвох	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Біг командами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Біг з палицею в руці	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Скачки бігунів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бери та тікай	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Чаклуни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Пусте місце	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Виклик	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Біг по сліду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Атаман	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Дай руку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Третій зайвий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 2. Ігри для розвитку швидкісно — силових здібностей дітей.

№ п/п	Назва гри	Організація участі в іграх		Переважачий вид рухів у грі				Переважачий прояв фізичних якостей				Переважачий вид координацій				Фізіологічне навантаження					Місце гри в заняттях				
		Без поділу на команди	З поділом на команди	Біг	Стрибки	Метання	Комплексні дії	Сила	Витривалість	Спритність	Швидкість	Руки	Ноги	Співдружжя	Перехресна	Низька	Середня	Велика	Висока	Максимальна	Підготовча	Основна	Заключна		
1.	Хто кого перестрибне	+	+					+		+											+	+	+		
2.	Люлька	+							+																
3.	Гра в голубів	+																							
4.	Естафета стрибками на одній нозі		+				+																		
5.	Стрибки через вогнище	+																							
6.	Улучити в останнього в колоні		+				+																		
7.	Зміна місць		+																						
8.	Крути швидше		+																						
9.	Перестрибни та втікай		+																						

Навчання рухливим іграм
(загальні положення)

В процесі навчання іграм можна використати рекомендації Є.П. Ільїна [7]. Він пропонує, щоб повторення вправ було ефективним, вчителю необхідно враховувати наступні основні моменти: 1) уявлення про вправу і рухову гру повинно бути вірним, а не перекрученим, 2) повторення доцільно починати відразу після показу і пояснення (найбільше забування відбувається в перші хвилини відстрочки), 3) великий за об'ємом матеріал необхідно ділити на частини і повторювати по частинам, 4) зберігання матеріалу залежить від характеру діяльності, яка передувала запам'ятовуванню або слідує зразу після нього, 5) число повторень повинно бути дещо більше того, яке було достатнім для першого повного відтворення вивчаемого матеріалу, 6) запам'ятовування ігрових засобів проходить з використанням різних видів пам'яті, 7) запам'ятовування складу елементів, що входять у вправи і гру, та запам'ятовування їх послідовності — різні мімічні функції, 8) в запам'ятовування слід включати всі основні види пам'яті: зорову, рухову, словесно-логічну.

Є.П. Ільїн [7] особливе значення надає факторам, що впливають на ефективність запам'ятовування навчального матеріалу. Він виділив наступні фактори: 1) об'єм матеріалу, що треба запам'ятати, 2) місце завчаємих вправ в їх комплексі (на початку, середині чи в кінці — має значення для швидкості завчання), 3) новизна матеріалу, 5) розуміння учнями навчального матеріалу.

Організація і проведення рухливих ігор

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон. Гра повинна бути доступною. Відповідати силам, здібностям і інтересам учнів різного віку.

Підбір гри. Успіх ігрової діяльності у вирішенні поставлених перед нею завдань, а також позитивний фізіологічний емоційний вплив на гравців залежить перш за все від правильного підбору гри.

Перед тим як вибрати гру, треба поставити конкретне завдання, вирішенню якого сприяє гра, врахувати склад, вік, фізичний розвиток і підготовленість гравців.

Підбір гри залежить від місця її проведення, якщо гра проходить на відкритому повітрі, то треба враховувати погоду і температуру повітря.

Підбір гри залежить також від наявності спеціального інвентаря.

Підготовка місця гри. Для проведення гри на повітрі треба підготувати площадку: вирівняти, нанести розмітку. Коли гра проводиться в спортивному залі, прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали.

Підготовка інвентаря. Для проведення деяких ігор необхідно мати різноманітний матеріал: м'ячі, прапорці, скакалки, обручі тощо. Бажано, щоб інвентар був яскравим, добре помітним в грі і відповідав по масі і розмірам силі гравців.

Для гри інвентар готують заздалегіть; підготовка і роздача його не повинні займати багато часу. Роздавати інвентар треба після пояснення правил гри. Для роздачі інвентарю залучати помічників.

Розмітка площадки. Площадку розмічають добре помітними лініями. Бажано, щоб лінії були довговічні.

Тимчасова розмітка робиться для кожної гри. Коли розмітка потребує багато часу, то її роблять заздалегіть.

Щоб попередити можливі травми, лінії для гри наносять в півтора-двох кроках від стін, заборів і інших предметів.

Проведення гри. Ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння пояснити гру, бути об'єктивним і уважним в оцінці ігрових дій дітей.

Пояснення гри. Перш за все керівник повинен добре знати правила гри і вміти передбачати можливі відхилення від них. Пояснити гру краще всього в такому положенні гравців, з якого вони будуть починати гру.

При поясненні правил керівник повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на площадці, мету і хід гри. Під час пояснення неможна ставити гравців обличчям до сонця.

Для кращого розуміння гри, особливо дітьми молодшого віку, рекомендується розповідь супроводжувати показом. Правила пояснюються тільки в тому випадку, якщо гра проводиться перший раз. При повторенні гри нагадують тільки основний зміст, а також пояснюють додаткові правила та прийоми.

Визначення водячих. В багатьох іграх потрібні один чи декілька водячих. Бажано, щоб в ролі водячого побувала найбільша кількість дітей.

Існує декілька способів визначення водячого:

— призначає керівник;

— вибирають самі гравці;

— призначають по результатам попередніх ігор, цей спосіб стимулює добиватися кращих результатів в грі, негативним являється те, що роль водячих відводиться більш слабким гравцям;

— жеребкування, для цього використовується лічилка.

Всі перераховані способи приміняють в залежності від умов занять, характеру гри і кількості гравців.

Поділ на команди. В командних іграх і естафетах змагаються між собою дві і більше команди. Гравців розподіляє на команди вчитель на свій погляд шляхом розрахунку, або фігурного

марширування, а також шляхом призначення капітанів команд. Таким чином поділ проходить швидко.

Л.В. Волков [5, 6] пропонує приділяти велику увагу складанню команд.

Керівництво процесом гри. Після об'явлення правил і розміщення гравців на площадці починається гра за умовленим сигналом (свисток, хлопок у долоні, змах прапорцем, рукою і так далі), командою, або розпорядженням керівника. Сигнал подається після того, як вчитель упевнився, що всі гравці добре засвоїли правила гри та зайняли відповідні місця.

В іграх із поділом гравців на підгрупи, особливо в естафетах, бажано, користуватися командою, яка складається з трьох частин: “На старт!”, “Увага!”, “Марш!”. Остання команда іноді змінюється сигналом.

В процесі гри керівник дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують правила гри. Усі зауваження чи вказівки слід робити по можливості, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупиняти гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускає грубі помилки.

Кожна гра потребує об'єктивного суддівства, інакше гравці втратять інтерес до неї. Особливе значення суддівство має в іграх змагального характеру, де гравців ділять на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами, кількістю гравців, а також за однаковими умовами гри, точним дотриманням гравцями її правил.

Дозування навантаження. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. Тому, щоб уникнути перевтоми, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження в грі використовуються різноманітні методичні прийоми:

- зменшення або збільшення часу, відведеного на гру;
- кількість повторень гри;
- розміри площадки для гри та довжина пробігаючої дистанції;
- вага приладів;
- кількість і складність правил гри та перешкод;

— введення короткочасних пауз для відпочинку.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від педагогічного завдання заняття, його умов, кількості учасників і їх віку. Гру слід закінчувати своєчасно, тобто коли гравці отримали достатнє фізичне і емоційне навантаження. Не слід чекати того моменту, коли самі гравці запропонують закінчити гру.

Якщо гра командна, перед її початком треба повідомити учасникам, скільки разів вона буде повторюватись.

Закінчення гри не повинне бути несподіваним, так як раптовий кінець її може визвати негативні реакції у гравців.

Після закінчення гри треба підвести підсумки. При повідомленні результатів слід вказати командам і окремим гравцям на допущені помилки і негативні сторони в їх поведінці, відмітити їх активність, точність виконання правил, ініціативність.

Література

1. Алабин В.Г., Страшинский В.И., Соловцов В.В, Гаврилов А.В. Построение урока на основе применения тренировочных заданий игровой направленности. — Х.: 1992. — 127 с.
2. Былеева Л.В., Григорьев В.Г. Игры народов СССР. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 243 с.
3. Васильков И.И. От игры к спорту. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 135 с.
4. Вильчковский Е.С., Страшинский В.И. Рухливі ігри в школі. — Київ: Рад. шк., 1971. — 119 с.
5. Волков Л.В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков: Учебно-методическое пособие. — Переяслав-Хмельницкий, 1991. — 26 с.
6. Волков Л.В. Развитие физических способностей — К.: Знання, 1976. — 123 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1988. — 288 с.
8. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. — М.: Просвещение 1978. — 175 с.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 118 с.
10. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці. — К.: Здоров'я, 1974. — 186 с.
11. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей. — М.: ПО “Сфера” ВГФ им. А.С. Пушкина, 1992. — 80 с.