

ДУДЦЬКА Світлана Петрівна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>e-mail: s.duditska@chnu.edu.ua**МЕДВІДЬ Анжела Миколаївна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua**СЛОБОЖАНІНОВ Андрій Анатолійович**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-9729-8111>e-mail: a.slobozhaninov@chnu.edu.ua**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ІГР ДЛЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ**

В даний час все більше ставиться під сумнів ефективність та доцільність застосування існуючих методик фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Раціональна організація та застосування різноманітних засобів на уроках фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій учнів молодших класів є актуальним завданням для практики фізичного виховання. Великі можливості для вдосконалення фізичних та функціональних можливостей дітей 8-10 річного віку, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор. У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 8-10 річного віку. Сучасний стан фізичного виховання діти цього віку характеризується недостатньою ефективністю. Одним із визначальних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітній школі, є забезпечення на уроках з фізичного виховання інтересу дітей до занять з використанням різноманітних рухливих ігор та вправ різної спрямованості в яких яскраво виражена роль рухів. Результати дослідження полягають в класифікації рухливих ігор на основі обліку реакції ЧСС у дітей 8-10 річного віку під час виконання ігрових дій (за зонами інтенсивності) та відповідної спрямованості на вдосконалення фізичних здібностей дітей, визначено місце та обсяг рухливих ігор і ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури та запровадження у практику фізичного виховання школярів молодших класів, що дозволяє моделювати зміст навчальних фізкультурних занять, активізувати рухову діяльність учнів, підвищити їх інтерес до уроків фізичною культурою, а також сприяє вдосконаленню рухової підготовленості та зміцненню здоров'я дітей.

Ключові слова: рухливі ігри, ігрові вправи, діти молодшого шкільного віку, зони інтенсивності, моделювання навчальних занять, індекс здоров'я.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.2>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Згідно з останніми даними, стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку оцінюється як незадовільний, що викликає занепокоєння освітян, лікарів, громадськості. Це виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану стійкості до захворювань дитячого населення. За даними наукових досліджень більше третини дітей зазнають постійних навчальних навантажень і утруднення у засвоєнні звичайних освітніх предметів Л.М. Рибалко (2001).

Великі можливості для вдосконалення фізичних та функціональних можливостей школярів, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор.

Ця обставина пов'язана з тим, що особливості розвитку та функціонування основних систем організму дітей молодшого віку найбільше адаптуються саме до ігрової діяльності. І.О.Сидорук, А.М. Гірак, Т.В. Гамма, І.О. Орел (2021).

Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я. Це положення підтверджується дослідженнями А.В. Запорожця (1986), Н.М. Анікеєвої (1986), Л.І. Божович (1995), Г.С. Нікіфорова (2006), Л.В. Волкова (2008), І.Д. Бега (2012). Переважне використання ігрових засобів і методів у фізичному вихованні

школярів молодших класів, на думку багатьох фахівців, вважається важливою і необхідною умовою комплексного вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок, підвищення рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів. Рухливі ігри стоять на вищому щаблі інтересів дітей, тому можна вважати, що науково-обгрунтоване використання переважно ігрових засобів на уроці сприятиме оптимальному вирішенню завдань фізичного виховання, сприятиме формуванню гармонійної особистості Л.М. Рибалко (2021), Л.Шейко (2022).

В останні роки виконано велику кількість наукових праць та обгрунтовано застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів Л.М.Рибалко (2021), Н. Москаленко, Н.Полякова (2019), Т.Ю. Круцевич, Н.Є.Пангелова (2017). У дослідженнях звертається увага на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор П. Ф. Рибалко (2020), розвитку координаційних здібностей молодших школярів Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук, І.Р., Зарічнюк Д. П. Чоповський (2022). Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. А. М. Гірак Т. В. Гамма І. О. Орел (2021). Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук І. Р., Зарічнюк Д. П., Чоповський (2022).

Тим не менш, використання ігрового матеріалу на уроках фізичної культури залишається несистематизованим, що у свою чергу ускладнює підбір рухливих ігор та ігрових вправ для навчальних занять у початкових класах. Очевидно, що вирішення цього питання представляє певний науково-теоретичний та прикладний інтерес для вдосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління. У зв'язку з теоретичною та практичною значимістю сформульовано проблему дослідження, яка полягає в обгрунтуванні організаційно-методичних умов фізичного виховання учнів початкових класів, заснованого на використанні рухливих ігор та ігрових вправ. Формування здоров'я дітей повноцінний розвиток їхнього організму - одна з основних

проблем у сучасному суспільстві. У період шкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, всебічної фізичної підготовленості та гармонійного розвитку. Це і визначило тему нашого дослідження.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей нашого дослідження полягає в обгрунтуванні методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури у початкових класах. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, лікарський контроль, методи математичної статистики).

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. класифікувати рухливі ігри, що використовуються у фізичному вихованні школярів молодших класів, для їх оптимальності підбору та застосування на уроках фізичної культури;
2. розробити методику використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури у початкових класах;
3. довести ефективність методики заснованої на використанні рухливих ігор для вдосконалення рухової підготовленості та підвищення рівня здоров'я учнів.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

В дослідженні проводився основний педагогічний експеримент у ЗОШ №16 міста Чернівці на протязі шести місяців визначався ступінь ефективності запропонованої методики використання рухливих ігор на уроках з фізичного виховання у початковій школі та вплив на вдосконалення процесу фізичного виховання, підвищення рівнів фізичного розвитку та рівня здоров'я учнів. Для його реалізації були сформовані експериментальна та контрольна група. Обидві групи включали по 25 дітей восьмирічного віку - хлопчиків та дівчаток. Експериментальна група протягом шести місяців на уроках фізичної культури займалася за розробленою нами методикою з використанням в уроці фізичної культури

рухливих ігор та ігрових вправ. Контрольна група займалася за програмою, навчання учнів молодших класів. Тестування рухової підготовленості та рівня здоров'я учнів проводилися на початку та наприкінці нашого дослідження.

Одним із важливих завдань сучасного уроку є підбір засобів фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей учнів та їх інтересів. До таких засобів відносяться рухливі ігри та ігрові вправи, які особливо цікаві 84% дітей молодшого шкільного віку, причому, 64% школярів позитивно відгукуються про уроки фізичної культури, тому що в них присутні ігри.

В результаті анкетного опитування вчителів фізичної культури було виявлено, що 81% позитивно ставляться до використання рухливих ігор на уроках фізичної культури як провідного засобу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Однак лише 66,1% респондентів самі використовують ігровий метод під час уроків з учнями початкових класів, їх 62,2% вчителів регулярно застосовують рухливі ігри та ігрові вправи, але обсяг ігрового матеріалу, що використовується на уроці фізичної культури у початкових класах, не перевищує 30% часу заняття. Опитування батьків показали, що багато хто з них вважає що фізичне виховання дітей виключно функція вчителів фізичної

культури, пояснюючи це дефіцитом свого часу (22,1%), відсутністю в себе спеціальних знань, умінь та навичок (17,9%), а також рядом інших причин (14,7%). На думку 46,3% батьків учнів початкових класів, провідним та найбільш ефективним засобом фізичного виховання та оздоровлення школярів молодших класів є рухливі ігри та ігрові естафети, оскільки вони емоційні та цікаві дітям. Позитивне ставлення до проведення уроків фізичної культури переважно засобами рухливих ігор висловили 84,2% опитаних батьків. Внаслідок проведених нами попередніх педагогічних досліджень було визначено, що рухливі ігри, їх зміст, інтенсивність та спрямованість більшою мірою відповідають вимогам, що пред'являються до засобів і методів фізичного виховання школярів молодших класів.

Проаналізувавши ігри, що рекомендуються до застосування та використовуються у фізичному вихованні школярів молодших класів, ми класифікували їх за зонами інтенсивності на основі зміни ЧСС при виконанні ігрових дій та відповідної спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей учнів (таблиця 1), а також для цілеспрямованого їх використання у підготовчій, основній та заключній частинах уроків.

Таблиця 1

Класифікація рухливих ігор на основі обліку реакції ЧСС при виконанні ігрових дій (за зонами інтенсивності) та спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей

Групи рухливих ігор	Середній показник ЧСС в рухливих іграх уд/хв.	Спрямованість ігор на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення рухових здібностей
1. Ігри низької інтенсивності	До -145	Аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності; розвиток та вдосконалення загальної витривалості та інших фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, швидкості реакції)
2. Ігри середньої інтенсивності	146-170	розвиток аеробно-анаеробних механізмів енергозабезпечення та вдосконалення витривалості
3. Ігри великої інтенсивності	171-185	розвиток анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення м'язової діяльності, що сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості
4. Ігри високої інтенсивності	186 і вище	Розвиток кардіореспіраторних функцій (анаеробно-алактатне енергозабезпечення), пов'язаних з проявом різних видів витривалості
5. Ігри швидко- силового характеру	До 145	розвиток та вдосконалення сили та швидко-силових здібностей, удосконалення нервово-м'язового апарату

На основі класифікації ігор та ігрових вправ, при переважному використанні рухливих ігор різної інтенсивності, урок фізичної культури має таку модель (таблиця 2).

Ігрова підготовча частина уроку, де використання рухливих ігор та ігрових вправ (20% від загального часу уроку) спрямоване на організацію учнів, вирішення завдань

загальної та спеціальної розминки, підготовку організму школярів до виконання завдань основної частини уроку. З цією метою рекомендується послідовне використання ігор та ігрових вправ низької, середньої та великої інтенсивності, що сприяють поступовому впрацьовуванню всіх функцій, що забезпечують м'язову діяльність, при збільшенні ЧСС у допустимих для

підготовчої частини уроку максимальних межах - 180 уд/хв (в 1,5-2 рази від вихідного значення).

В основній частині уроку для розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок застосовуються поєднання рухливих ігор та ігрових вправ усіх груп класифікації (20% часу уроку). За ними слідує вправи, що включають вивчення нових рухових дій, у поєднанні з іграми низької та середньої інтенсивності як підготовчі так і підвідні вправи; ігри та ігрові вправи для закріплення раніше вивчених рухових дій (від 10 до 15%

часу уроку). Далі передбачаються гри на вдосконалення фізичних здібностей та набутих рухових умінь та навичок учнів. Доцільно включення рухливих ігор та ігрових вправ великої та високої інтенсивності, а також ігри швидко-силової спрямованості (20% часу уроку).

У заключній частині уроку (10% загального часу уроку), використовуються ігри та ігрові вправи низької інтенсивності зниження рухової активності дітей, приведення організму у стан спокою, нормалізації ЧСС.

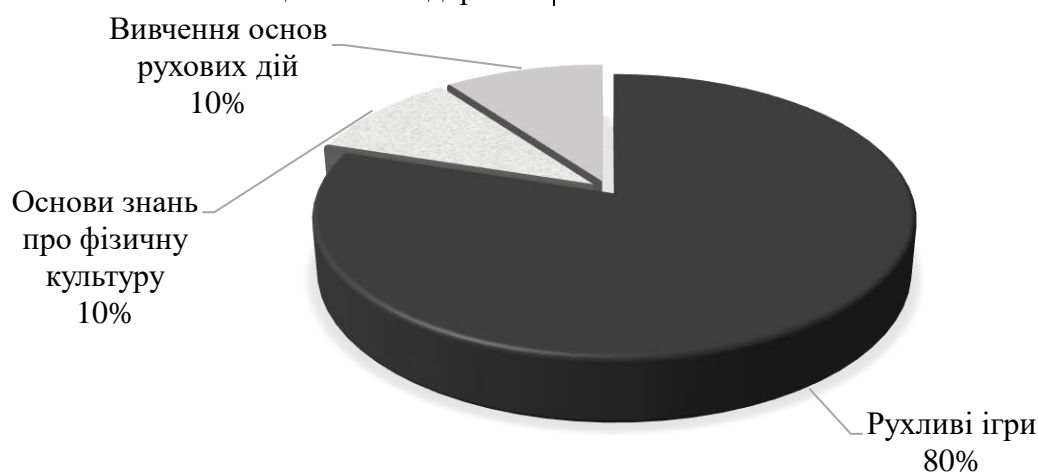
Таблиця 2

Модель змісту уроку фізичної культури при переважному використанні рухливих ігор для учнів 1 – 4 класів

Частина уроку	Дозування	Завдання і зміст уроку	Засоби
Підготовка частина (25%)	7-10 хв.	Організація учнів, загальна та спеціальна розминка, підвищення функціонального та емоційного стану учнів.	Ігри низької, середньої та великої інтенсивності (перша, друга та третя групи)
Основна частина 30 хв. (65%)	6-8 хв. 18%	Повторення, закріплення та вдосконалення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей та здібностей	Ігри, ігрові вправи всіх груп класифікації
	12 хв. 27%	Вивчення нових рухових дій, передбачених програмою	Спеціальні вправи та рухливі ігри в якості підвідних та підготовчих вправ (низької та середньої інтенсивності)
	10 хв. 20%	Ігри на вдосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей	Ігри, ігрові вправи та змагання всіх груп класифікації
Заключна частина (10%)	5 хв.	Приведення організму в стан спокою, нормалізація ЧСС	Ігри першої групи (Низька інтенсивність)

Нашу програму переважно складають рухливі ігри та ігрові вправи, рекомендовані дітям 8-10 річного віку, для їхнього фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я

школярів. На ігри та ігрові вправи у кожному класі відводиться у середньому до 80 % усього навчального часу (мал. 1).



Мал.1. Програма методики занять для дітей 8-10 річного віку

До особливостей розробленої нами програми слід зарахувати такі елементи:

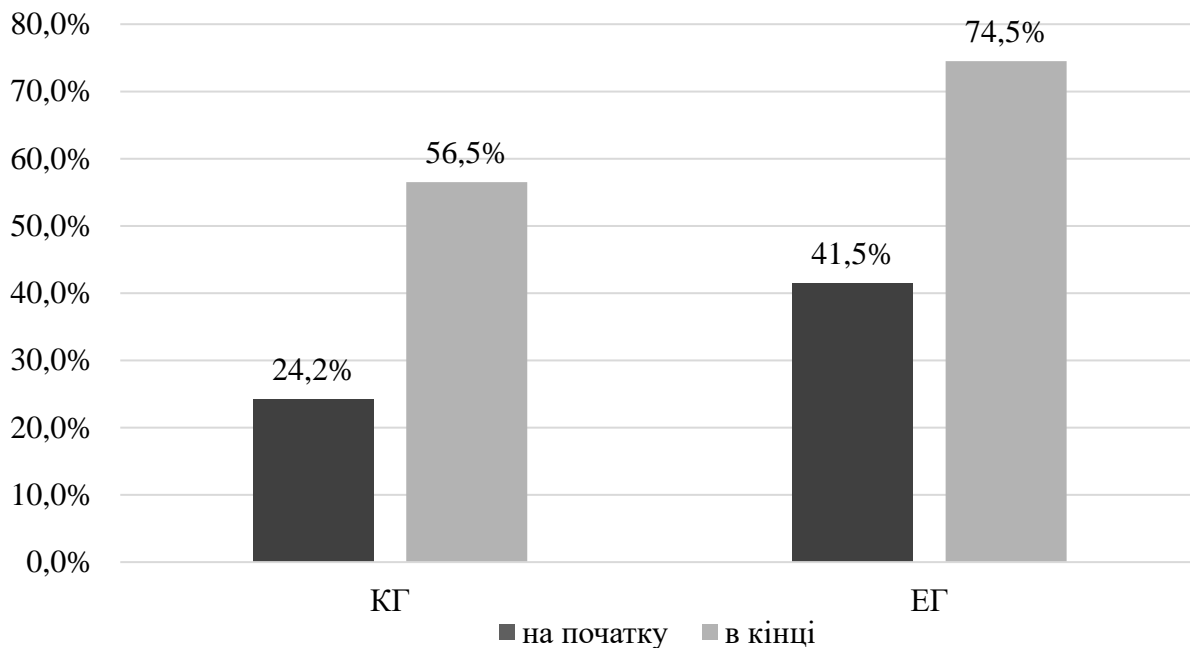
- Проведення уроків фізичної культури на основі використання рухливих ігор різної інтенсивності та спрямованості;

- навчання учнів основним способам рухової діяльності, у тому числі, засобами рухливих ігор та ігрових вправ, вдосконалення набутих умінь та навичок виключно ігровим методом;

- теоретичний розділ програми включає відомості про фізичну культуру, її роль у житті людини, основи гігієни, відомості про рухливі ігри в цілому, а також про значення рухливих ігор для розвитку організму, удосконалення рухових якостей та зміцнення здоров'я учнів.

Протягом експерименту нами фіксувалася кількість дітей, які не хворіли жодного разу протягом нашого дослідження, що дозволяло обчислити індекс здоров'я у

досліджуваних групах. Так, у контрольній групі число дітей, які жодного разу не хворіли на початок нашого дослідження складав 24,2%, а в експериментальній - 41,5%. Загалом, за весь експериментальний період, індекс здоров'я учнів контрольної групи збільшився на 56,5%, тоді як в експериментальній групі число школярів, що жодного разу не хворіли, достовірно збільшилося на 74,5% (мал. 2).



Мал.2. Індекс здоров'я в контрольній та експериментальній групі за час проведення експерименту

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання школярів молодших класів свідчить, що рухливі ігри є одним з найбільш ефективних та адекватних засобів для дітей 8 - 10-ти річного віку у фізичному вихованні: вони несуть важливі освітні, оздоровчі та виховні функції, сприяють збільшенню раціональної рухової активності, що покращує рівні фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я дітей. Рухливі ігри виконують важливу роль у формуванні особистісно- суспільних та морально-вольових якостей дітей та підлітків.

Рухливі ігри класифіковані на п'ять груп за ступенем їх впливу на тих, хто займається: реакції ЧСС при виконанні ігрових дій (за зонами інтенсивності) та спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей: перша група – ігри низької інтенсивності.

При цьому функції організму спрямовані на аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності, середня ЧСС не перевищує 145 уд/хв. Ігри спрямовані на розвиток та вдосконалення загальної витривалості та інші фізичні якості такі як (гнучкість, координацію та швидкості реакції).

- друга група – ігри середньої інтенсивності, де середнє значення ЧСС у грі становить $160 \pm 2,05$ уд/хв. Режим виконання ігрових дій цієї групи сприяє розвитку аеробно-анаеробного механізму енергозабезпечення та вдосконаленню витривалості.

- третя група - ігри великої інтенсивності, середня величина ЧСС і під час яких коливається не більше 171 - 185 уд/мин.

Характер та тривалість виконання ігрових дій супроводжує розвиток анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення м'язової діяльності, що сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості.

- четверта група - це ігри високої інтенсивності, у яких середня величина частоти серцевих скорочень може досягати $186 \pm 2,41$ уд/хв і більше. Відповідає виконанню ігрових дій, спрямованих на розвиток кардіореспіраторної функції (анаеробно-алактатне енергозабезпечення), пов'язаних із проявом різних видів витривалості.

- п'ята група - ігри швидкісно-силової спрямованості, пов'язані з короткочасними швидкісно-силовими напруженнями та подоланням'язового опору, що впливають на м'язову систему, сприяючи ущільненню та збільшенню товщини м'язового волокна. Серцево-судинна система при виконанні ігрових дій швидкісно-силового характеру не має значного навантаження, а ЧСС в середньому становить 145 уд/хв.

Розроблено методику використання рухливих ігор та ігрових вправ різної інтенсивності та спрямованості на уроках з фізичної культури з учнями молодших класів, визначено місце та обсяг рухливих ігор та ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури для початкової школи (до 80% часу уроку):

- у вступній частині уроку застосовуються ігри з метою організації учнів, загальної та спеціальної розминки до основної частини уроку, активізації вегетативних функцій та підвищення емоційного стану дітей які займаються (6-10 хв - 20% від загального часу уроку);

- в основній частині уроку для розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок застосовуються поєднання рухливих ігор та ігрових вправ усіх груп класифікації; для вивчення нових рухових дій - ігри низької та середньої інтенсивності як підготовчі так і підвідні вправи (до 50%) часу уроку);

- у заключній частині використання ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності дітей, приведення організму у стан спокою, нормалізації ЧСС (приблизно 10 % часу уроку).

У результаті факторного аналізу визначено структуру рухової підготовленості учнів молодших класів під впливом уроків з використанням рухливих ігор, представлену такими домінуючими показниками: в контрольній групі фактор здоров'я (56,5), в експериментальній групі – фактор здоров'я (74,5%). Встановлено, що рухливі ігри, як одна з видів вправ, що застосовуються на заняттях з фізичного виховання школярів молодших класів, викликають у учнів найбільший інтерес до фізичної культури (84%), сприяють підвищенню їх емоційного стану, бажанню займатися та виконувати завдання на уроці. (64%), що, відповідно, збільшує рухову активність школярів та сприяє підвищенню ефективності навчальних занять.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Визначено класифікацію рухливі ігри на основі обліку реакції ЧСС у школярів молодших класів під час виконання ігрових дій (за зонами інтенсивності) та відповідної спрямованості на вдосконалення фізичних здібностей дітей на п'ять груп: ігри низької інтенсивності, ігри середньої інтенсивності, ігри великий інтенсивності, ігри високої інтенсивності, ігри швидкісно-силової спрямованості. Проаналізовано місце та обсяг рухливих ігор та ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури для початкової школи (у середньому до 80% часу уроку). Розроблено методику використанні рухливих ігор на уроках з фізичної культури у початкових класах, яка сприяє рухової підготовленості та підвищення рівня здоров'я учнів. Проведення уроків фізичної культури з використанням рухливих ігор, забезпечує більш успішне освоєння програмного матеріалу на уроках з фізичної культури у початкових класах забезпечує більш ефективне вдосконалення рівнів рухової підготовленості та стану здоров'я дітей 8-10 річного віку.

Література

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22

3. Дудіцька С.П. Підвищення фізичного розвитку молодших школярів з використанням рухливих ігор // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 177-179.
4. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану / Н. Москаленко, Н. Полякова, О. Микитчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 2. - С. 28-34.
5. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 150–153
6. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

References

1. Aksonova O.P., Kyrylenko L.V. Shkola kompetentnosti na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2018. 3 K (97). S. 25–32.
2. Bondarchuk N.Ia. Interes molodshykh shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu yak psyholohichni kryterii dyferentsiatsii u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovsk, 2014. S. 17–22
3. Duditska S.P. Pidvyshchennia fizychnoho rozvytku molodshykh shkoliariv z vykorystanniam rukhlyvykh ihor // Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vypusk 44. Seria: pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport: Zbirnyk. – Chernihiv: ChDPU, 2007. – № 44. – С. 177-179.
4. Metodichni osnovy orhanizatsii rukhovoї diialnosti ditei molodshoho doshkilnogo viku zalezno vid rivnia fizychnoho stanu / N. Moskalenko, N. Poliakova, O. Mykytchuk // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - 2019. - № 2. - S. 28-34.
5. Serhiienko V.P. Osoblyvosti sotsialnogo rozvytku ditei molodshoho shkilnogo viku z riznym rivnem rukhovoї aktyvnosti. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zbirnyk naukovykh prats. Kyiv, 2018. S. 150–153
6. Tomenko O.A. Riven rukhovoї aktyvnosti shkoliariv ta shliakhy yoho pidvyshchennia v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly. Pedahohika, psyholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv, 2008. 2. S. 141–146.

Abstract

DYDITSKA Svitlana, MEDVID Anzhela, SLOBOZHANINOV Andriy

METHODS OF USING MOBILE GAMES FOR CHILDREN 8-10 YEARS OLD

Currently, the effectiveness and expediency of using existing methods of physical education of children of primary school age is increasingly being questioned. The rational organization and use of various means in physical education lessons in order to strengthen the health and improve the physical condition of students of lower grades is an urgent task for the practice of physical education. Great opportunities for improving the physical and functional capabilities of children aged 8-10 years, as well as strengthening their health, are laid in physical culture lessons with the predominant use of mobile games. The article examines the peculiarities of mobile games in the system of physical education of children aged 8-10 years. The current state of physical education of children of this age is characterized by insufficient efficiency. One of the defining tasks that are solved in the process of physical education of children of primary school age in a comprehensive school is to ensure in physical education lessons children's interest in activities using various mobile games and exercises of different orientations in which the role of movements is clearly expressed. The results of the study consist in the classification of mobile games based on the heart rate response of children aged 8-10 years during the performance of game activities (by intensity zones) and the corresponding focus on improving children's physical abilities, the place and volume of mobile games and game exercises in the structure of the lesson are determined of physical culture and introduction into the practice of physical education of schoolchildren of younger grades, which allows modeling the content of educational physical education classes, activates the motor activity of students, increases their interest in physical culture lessons, and also contributes to the improvement of motor readiness and strengthening of children's health.

Key words: mobile games, game exercises, children of primary school age, intensity zones, simulation of educational activities, health index.

Стаття надійшла до редакції 09.01.2024 р.