



Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Ліліана Рядова

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний
інститут» Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ТА ІГОР В ОСНОВНИХ ТА МАЛИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Успіх в роботі будь-якого навчального закладу в багатьом залежить від узгодженості дій всіх педагогів, від цілеспрямованого діяння їх на учнів. Це стосується рішення всіх навчально-виховних завдань, важливішою з яких є зміцнення здоров'я дітей. Вчителі регулярно застосовують на уроках спеціальні фізичні та інтелектуальні розрядки, що дозволяють давати організму дитини необхідний відпочинок.

Вчителі фізичної культури більш ніж інші вчителі школи турбуються про функціональну підготовку учнів, розвиток у них фізичних якостей, дбають про те, щоб діти отримали необхідні знання про загартування, фізичне вдосконалення, дотримувалися здорового способу життя. Разом з тим деякі життєво важливі органи і системи дитячого організму не завжди попадають в поле їхньої уваги. Це стосується, зокрема, органів зору, хоча багато завдань на уроках фізичної культури пов'язані із зоровими сигналами і потребують особливого їх тренування.

Мета дослідження. Вивчити напрями використання спеціально спрямованих вправ та ігор у фізичному вихованні школярів під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці вважають, що зоровий аналізатор є самим непідготовленим і чутливим до учбового навантаження органом дитини. В сучасних умовах це ускладнюється ще й онлайн навчанням, пов'язаним з використанням різноманітних мобільних пристроїв, які також негативно впливають на функціональний стан зорового аналізатора. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, шкільний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної (аккомодативної) форми короткозорості.

До того ж зоровий аналізатор у школярів практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультпауз та фізкультхвилинок спеціалізовані зорові вправи та ігри.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора [1, 3, 4]. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору. Крім того виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Вчені доказали здатність їх стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Рядова Л., Шестерова Л. [2] підготували методичні рекомендації щодо використання різноманітних спеціально спрямованих вправ та ігор у фізичному вихованні школярів з вадами зору, але ці засоби можна застосовувати і на уроках фізичної культури з учнями, які не мають відхилень у стані здоров'я. Звісно, що найбільш цікавими для дітей будь-якого віку є рухливі ігри.

Ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. Ігри відновного діяння спрямовані на покращення здатності ока ясно бачити предмети, що знаходяться на різних відстанях; ігри тренуючого діяння сприяють релаксації основних функціональних структур зорового апарату.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сни», «Жмурки», «Волоті». Такі ігри можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор. Загальна тривалість такої гри – 1-1,5 хв.

До спеціально-тренуючих ігор відносяться: «Кольорова мазаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрільки», «Спіймати зайку», «Коловорот». Ці ігри доцільно проводити в заключній частині уроку, загальна їх тривалість до 4 хв.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями.

Висновки. Спеціально підібрані вправи та ігри позитивно впливають на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для виконання вдома.

Список використаної літератури:

1. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. 2006. 44-49 с.
2. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
3. Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 178-185.
4. Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition of visual stnsory system on motive preporedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 04. pp. 2519-2525.