

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шиманица В.С.

Обуховская средняя школа имени И. П. Сенько

INFLUENCE OF MOBILE GAMES ON THE HEALTH OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Shimanitsa V.S.

Obukhovskaya secondary school named after I. P. Senko

Аннотация. В статье рассмотрена проблема укрепления здоровья младших школьников в условиях информатизации общества средствами подвижных игр. Статья описывает оздоровительные возможности включения подвижных игр в образовательный процесс.

Ключевые слова: здоровье, младший школьный возраст, подвижные игры, возрастные особенности

Abstract. The article considers the problem of improving the health of junior schoolchildren in the conditions of informatization of society by means of mobile games. The article describes the health-improving possibilities of including mobile games in the educational process.

Keywords: health, junior school age, mobile games, age features

Введение. Одним из важнейших условий гармоничного формирования личности младших школьников является крайне высокий уровень двигательной активности. Современный мир стремительно меняется под влиянием новых технологий, и эти изменения затрагивают все сферы жизни, включая образование детей. В последние годы всё больше времени школьники проводят в сидячем положении, предпочитая активным переменам и подвижным играм с одноклассниками различного рода девайсы, что приводит к снижению физической активности и негативному влиянию на все системы организма.

В младшем школьном возрасте преобладающим видом деятельности является игра. Игры служат средством не только умственного, но и физического воспитания. Внедрение и активное использование подвижных игр в учебном процессе влияет на формирование здоровой личности, способствуя развитию ловкости, силы, координации и выносливости.

Цель исследования – изучить влияние подвижных игр на здоровье младших школьников, выявить особенности воздействия активных игр на физическое и психическое состояние младших школьников, проследить эффективность внедрения подвижных игр в учебный процесс для улучшения общего благополучия учащихся.

Материалы и методы. В исследовании использованы теоретические методы исследования: анализ литературы по изучаемому вопросу, классификация.

Основная часть. Как писала Н. К. Крупская: «Игра, есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива» [1].

В Большой медицинской энциклопедии термин «подвижная игра» трактуется как вид физических упражнений, проводимых по установленным правилам и способствующих формированию и закреплению основных двигательных навыков у детей. Игра включает все виды двигательной активности человека, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др. Различные сочетания движений подвижных игр в той или иной степени развивают мышечные силы, двигательные реакции (быстрота), координацию движений (ловкость), глазомер, чувствительность вестибулярного аппарата. Подвижные игры связаны с активностью, что имеет влияние на растущий организм школьника радикально противоположное влиянию от сидячего образа жизни. Так, во время игры возрастает мышечная активность, которая стимулирует деятельность нервной системы, повышает функциональные возможности органов дыхания, кровообращения, улучшает обмен веществ.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга для образования новых временных связей, увеличения подвижности нервных процессов, положительный или временно отрицательный перенос как физических качеств, так и техники выполнения двигательных действий, что способствует не только поддержанию здоровья, но и повышению активности и сообразительности на уроках, требующих совершения интеллектуальных действий [3].

Неотъемлемое преимущество использования подвижных игр на уроках физической культуры – их специфичный эмоциональный аспект. Любая игра строится на основе определённого сюжета и чёткого свода правил, нередко носит соревновательный характер. Эта черта подвижных игр наиболее важна для детей младшего школьного возраста ввиду возрастных особенностей их психического и физического развития. В возрасте 6-10 лет мозг ребёнка активно развивается, формируются такие когнитивные способности, как память, внимание, логика. Игровая деятельность стимулирует эти процессы, помогая школьникам осваивать новые знания и способы действия быстрее, благодаря чему дети легко усваивают доступные им пониманию правила игры и придумывают собственные варианты. Игры создают атмосферу радости и веселья, что благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка, содействуют снятию стресса, отвлечению от учебных задач. Детские подвижные игры сопровождаются яркими визуальными образами, строятся на основе имитации хорошо известных учащимся явлений (животные, природа), побуждают к фантазированию. Таким образом, подвижные игры являются средством воспитания позитивного отношения к активному отдыху, занятию спортом детей с раннего возраста. Кроме того, использование подвижных игр на уроках решает проблему сохранения как физической стороны здоровья, так и психологической.

Анализ литературы показал, что подвижные игры классифицируются в группы по следующим признакам:

по различию педагогических задач (образовательные, воспитательные, оздоровительные, реабилитационные);

по воздействию на организм (развитие скелетной мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения);

по условиям проведения (естественные, в зале, на местности, на воде);

по направленности на воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);

по степени активности (пассивные, малой подвижности, активные) [2].

Рассмотрим подвижные игры по направленности на воспитание физических качеств. Для развития быстроты следует использовать игры, содержащие в себе упражнение со сменяющимися друг друга ускорениями и внезапными замедлениями, требующие незамедлительных реакций на различного рода сигналы. Среди наиболее часто используемых можно выделить игры и игровые задания с бегом: «Успей догнать», «Не замочи ноги», «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Поезд».

Проведение на уроках игр «Двенадцать палочек», «Сбор урожая», «Салки в парах», «Переправа» способствует развитию координационных способностей.

Игры «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский Бульдог» подходят для развития выносливости. Они требуют от младших школьников проявления волевых качеств, большого расхода энергии и сил вследствие содержания часто повторяющихся или долго длящихся игровых элементов.

Эффективность использования игр в процессе обучения можно качественно оценить только в том случае, если учитывать особенности детей младшего школьного возраста. Как было отмечено выше, дети в возрасте 6-10 лет находятся в периоде активного роста и развития. Важно помнить, что младшие школьники ещё не обладают достаточной физической выносливостью, что приводит к быстрой утомляемости. Следует выбирать достаточно динамичные игры, но при этом не слишком сложные и продолжительные. При выборе подвижных игр следует руководствоваться принципами:

Доступность. Во-первых, данный принцип предполагает доступность правил игры. Они должны быть простыми и понятными для детей. Чем проще правила, тем учащиеся быстрее включаются в игру и следуют им. Во-вторых, доступность подразумевает соответствие игры уровню физической подготовки школьника. Если игра требует значительных физических усилий, она может стать причиной переутомления и снижения интереса к занятиям.

Разнообразие видов деятельности. Подвижные игры должны включать различные виды активности: бег, прыжки, лазание и т. д. Это способствует развитию разных групп мышц в комплексе и улучшению общей физической подготовки. Кроме того, смена видов активности предотвращает риск развития переутомления.

Безопасность. При работе с учащимися младших классов педагог часто сталкивается с такими проблемами, как быстрая смена фокуса внимания, несовершенная дисциплина, которые нередко становятся причиной детских травм на уроках. Для предотвращения травматизации на уроках физической культуры и здоровья педагогу следует избегать выбора подвижных игр, связанных с риском получения повреждений. Важно подчеркнуть, что начало любого двигательного акта, игры или игрового задания должно сопровождаться чётким инструктажем по безопасности.

Учёт интересов учащихся. От предпочтений самих учащихся зависит уровень их заинтересованности, активности и продуктивности.

Заключение. Таким образом, включение подвижных игр в образовательный процесс – необходимый элемент для поддержания здоровья и гармоничного развития младших школьников. Подвижные игры положительно сказываются на физическом и психологическом состоянии детей. Результаты исследования могут быть использованы учителями, а также студентами при подготовке к профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Бабаева, Н. Б. Подвижная игра как средство всестороннего развития личности ребёнка / Н. Б. Бабаева // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2023. – № 7(64). – С. 61–66.
2. Байкалова, Л. В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников / Л. В. Байкалова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого. – 2015. – № 1а. – С. 16.
3. Крупская, Н. К. «Детское коммунистическое движение. Пионерская и комсомольская работа. Внешкольная работа с детьми» / Н. К. Крупская. – М. Директ-Медиа, 2014. – 227 с.