

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХЛИВИМ ІГРАМ В ПОЧАТКОВИХ
КЛАСАХ»

Виконав: студентка 2 курсу, групи ФК1-М20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Шевгеніна Анастасія Олегівна
Керівник: Гоншовський В. М., кандидат педагогічних
наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ | 6 |
| 1.1. Значення рухливих ігор у формуванні гармонійно розвиненої особистості..... | 6 |
| 1.2. Класифікація та призначення рухливих ігор для учнів початкової школи..... | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 25 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 25 |
| 2.2. Організація та етапи дослідження..... | 29 |
| РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХЛИВИМ ІГРАМ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ | 31 |
| 3.1. Особливості організації та проведення рухливих ігор школярів..... | 31 |
| ВИСНОВКИ..... | 59 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 61 |

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний розвиток української освітньої науки характеризується пошуком та вдосконаленням методів формування особистості підростаючого покоління. Закон України «Про освіту», Національна програма «Освіта» та цільова комплексна програма «Фізичне виховання-здоров'я нації» передбачають, поєднання освітніх впливів на дітей на протязі всіх етапі розвитку. Опираючись на дану правову базу, актуальним є використання фізичного виховання як загальний розвиток та стабільне здоров'я учнів.

Теоретико-практичні дослідження довели, що етап молодшого школяра є відповідальним етапом, який дає відповідну основу для формування здорової і гармонійно розвиненої особистості, а рухливі ігри відзначаються передовими фахівцями в галузі фізичної культури і науки як універсальний засіб всебічного розвитку учнів на етапі початкового шкільного віку. Ігрова активність використовується для задоволення соціальних потреб підростаючого покоління та підготовки до життя.

Процес становлення освіти – це створення умов для збереження та розвитку національної культури, особливості якої впроваджують та застосовують вплив рухливих ігор у системі освіти початкової школи. Як важливий засіб набуття і поширення соціального досвіду, ігри мають увійти в усі сфери освітньої програми, емоційно збагачувати особистість, викликати потребу у творчій діяльності та підвищенні фізичної працездатності.

Необхідність використання різноманітних рухливих ігор у навчанні здавна привертала увагу відомих фахівців в сфері фізичного виховання: Також, у роботах видатних українських фахівців згадуються деякі аспекти динамічних ігор у зростанні дітей тощо їх підготовленості. Дослідження Вільчковського Є. С. доводять, що вплив рухливих ігор сприяє учнів до навчання. Мудрик С. Б. розкрив вплив рухливих ігор на розвиток як фізичної, так і психічної стійкості у школяра в початковій школі. Інші видатні педагоги в

сфері фізичного виховання звертають увагу на необхідність використання народних ігор у навчальному процесі учнів початкової школи.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що є дана методика проведення рухливих ігор за народним календарем для навчання в початковій школі. Це підтверджує особливості цього методу навчання фізичної культури за освітньою програмою в школі та уточнює, що рухливі ігри мають вплив на розвиток фізичної підготовленості учнів. Тому слід звернути увагу на величезне соціально-педагогічне значення рухливих ігор, їх застосування у фізичному вихованні школярів молодших класів.

Об'єкт дослідження – рухова активність учнів початкових класів в загальноосвітніх закладах.

Предмет дослідження – організація і методика навчання рухливих ігор в навчальному процесі учнів початкової школи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значення рухових ігор та їх використання; експериментально перевірити педагогічні умови та методику навчання рухливим іграм дітей у сім'ї та суспільстві.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність, зміст та значення рухливих ігор.
2. Визначити основні аспекти використання рухливих ігор у навчанні учнів початкової школи.
3. На основі науково-методичних досліджень розробити сучасні методики навчання рухливим іграм в початковій школі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; передовий педагогічний досвід, психолого-педагогічні спостереження; анкетування вчителів, батьків та опитування дітей; педагогічний експеримент (констатуючий та формуючий).

Практичне значення одержаних результатів полягає у застосуванні методики навчання рухливим іграм в початкових класах ЗНЗ.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Публікації. Результати даного дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра були опубліковані в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 60 основного тексту, вона містить 6 таблиць і 4 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 75 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу щодо окремих аспектів дослідження, дає підстави для узагальнення. Дана проблема багатогранна й різнопланова, оскільки її вивчають вчені, досвідчені фахівці різних галузей (фізіологи, психологи, педагоги, спортсмени, лікарі). Теоретичні та практичні дослідження узагальнюють те, що молодший шкільний вік є фундаментальною платформою в забезпеченні здорового способу життя та загального розвитку особистості. Повне використання всіх активних елементів системи фізичного виховання, в тому числі рухливих ігор, є важливою умовою реалізації основних завдань в сфері освітньої діяльності. Основні напрямки цих завдань визначені в нормативно-правовій базі, що стосуються освітньої діяльності (закон України «Про освіту», «Про спорт і спорт», цільові комплексні програми «Спорт-національне здоров'я»).

2. Теоретичний аналіз та експериментальні дослідження показали, що рухливі ігри мають оздоровче, виховне та освітнє значення. Основою фізичного виховання є оздоровча складова, реалізація якого дозволяє оптимізувати форму та функції організму людини, а також розвивальна складова, яка може сприяти підвищенню фізичних здібностей. В умовах сімейно-соціального виховання дотримання загальної системи фізичних вправ під правильним керівництвом виховання є важливим фундаментом ефективного фізичного розвитку дитини. Ці форми роботи та методи фізичного виховання, що проводяться з дітьми молодшого шкільного віку, сприяють досягненню вимог соціального виховання та мети гармонійного розвитку особистості.

3. На основі систематизації науково-методичної літератури, а також досвіду роботи вчителів-новаторів початкових класів, можна визначити основні педагогічні умови, які допомагають навчитися ефективності рухливих ігор, а також поставити вимоги до їх організації та поведінки.

4. У експериментальному дослідженні (учні другого та третього класів) ми визначили улюблені ігри та розваги дітей, провели теоретичне тестування та практично перевірили традиційну методику навчання рухливих ігор у школярів молодшого шкільного віку. Зробили аналіз української традиційної класифікації рухливих ігор, та охарактеризували їх. Дане узагальнення дало змогу чітко та систематично забезпечити основні напрями роботи з урахуванням анатомо-фізіологічних, фізичних, психологічних особливостей та освітньо-оздоровчим спрямування. Слід відмітити, що пошук найефективнішого способу вдосконалення методики навчання рухливих ігор сприяє розвитку нових досліджень в сфері фізичного виховання, а також форми взаємодії суспільних, громадських відносин з сім'єю.

5. Нашими дослідженнями не вичерпано, тому всі аспекти даної проблеми призводить до подальшого вивчення удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 47. 290-300 с.
2. Андрієвський Б. М. Проблеми готовності шестирічних дітей до навчання в школі. Педагогічний альманах : [збірник наукових праць] Херсон : РІПО, 2010. Вип. 5. 245 с.
3. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 24 с.
4. Ариф'єв В. Г., Єднак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський, 2007. 248 с.
5. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор. Молодь і ринок. 2016. Вип. 141. 133 с.
6. Бакіно І., Насарчук Л., Свенцицька Т. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2 Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. 2008. С. 6
7. Бакіно І. В. Вимоги до авторських програм з фізичної культури в системі шкільної освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. Вип. 2. С. 79-80.
8. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Харків, 2013. 22 с.
9. Балан О. Є., Мельник О. А. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. Київ: НАУ, 2018. №8. С. 57

10. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри : з методикою викладання: навч. посібник: уклад. Умань, ВПЦ «Візаві», 2014. 197 с.

11. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань, 2003. 24 с.

12. Березюк Ю. Врахування особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання. Сучасні тенденції і пріоритети компетентнісного підходу в підготовці майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти : збірник науково-методичних праць. Житомир : «Полісся», 2016. У 3-х ч. Ч. II. 53 с.

13. Богуш А. М. Передшкільна освіта: реалії сьогодення. Наукові записки : науковий журнал. Серія "Психолого-педагогічні науки": Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2011. Вип. 4. 206 с.

14. Борисенко А. Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів. Початкова школа. 2001. Вип. 5. С. 30-32.

15. Боровська Т. В., Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку. Студентська спортивна наука : зб. наук. праць I Всеукр. студентської наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во «Рута», 2015. С. 39-44

16. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики ЛДІФК. Львів, 2000. С. 27-29 с.

17. Васкан І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. Вип. 4. С. 247-252

18. Васьков Ю.В., Пашков И.М. Уроки фізкультури в 1-4 класах. Харків : Торсинг, 2003. 208 с.

19. Вілігорський О. М. Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними

вправами у молодших школярів. Вісник державного педагогічного університету. Чернівці, 2008. Т.2. 38 с.

20. Вовканчик Л. С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 18 с.

21. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік. Виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. «Освіта України». Київ: 2008. 164 с.

22. Галай М. Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 137-140

23. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: [монографія]: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.

24. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 6-7 с.

25. Грицюк С. А. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як основа розвитку їх рухової активності. Наукове періодичне видання. Київський науково-педагогічний вісник. 04108, м. Київ, а/с 62 Науковий журнал Вип. 1. 2014. 32 с.

26. Даниленко Г. М. Соціально-гігієнічні особливості адаптації дітей до основної школи. Гігієна населених місць : зб. наук. праць. Київ, 2007. Вип. 49. 339-341 с.

27. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напрямку 59 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання»

Суми : Видавництво ім. А. С. Макаренка, 2013. 230 с.

28. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.

29. Єрмакова С. С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. Харків : ХХПІ, 2001. Вип. 5. 13-17 с.

30. Жидков С. П., Лоза Т. О. Вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції, 20-21 квітня 2006 року. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 28-35 с.

31. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

32. Іонов І. А., Комісова Т. Є., Слюсарев В. Ф., Шаповал С. О. Фізіологія крові та внутрішнього середовища: методичні рекомендації. Харків : ЧП Петров В. В., 2017. 76 с.

33. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.

34. Кожемякина Н. І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого класу: Наука і освіта. 2002. Вип. 2. 32-35 с.

35. Кондаков І. М. Психологія: ілюстрований словник. Санкт-Петербург : ПраймЄвро знак, 2003. 512 с.

36. Корнеев О. Цілюще дихання: 100 способів лікування усіх хвороб. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. 268 с.

37. Коробейников Г. В. Психофізіологічні механізми розумової діяльності людини. - Київ: Укр. фітосоц. центр, 2002. 124 с

38. Корякіна І. В. Особистісна готовність дітей 6-го року життя до школи як актуальна проблема сьогодення. Бердянськ : БДПУ, 2010. Вип. 3. 177 с.

39. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. Сучасна

школа України. Спецвипуск [9 (261), вересень] 2013. С. 6

40. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 34 с.

41. Крупник Г. А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. Таврійський вісник освіти. 2014. Вип. 2 (46). 251-257 с.

42. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. 366 с.

43. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

44. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Том 1, Київ : 2008. 391с.

45. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання; підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Олімпійська література. 2017. 222-266 с.

46. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій :автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків : 2013. 21 с.

47. Кулик В. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XII Всеукраїнської наук. - практ. конф. молодих учених з міжнародною участю (19-20 квітня 2012 року, м. Суми) : у 2 т. Гра як засіб розвитку особистості молодшого школяра в різних сферах його життєдіяльності. 2012. № 90. С. 61

48. Кулинич О. І., Кулинич Р. О. Теорія статистики: підруч. 7-е вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2015. 239 с.

49. Лаврінчук Ю. О. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21-22 грудня 2018 року). У 2-х

частинах. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», Педагогічні умови підвищення мотивації до навчання в молодшому шкільному віці. Ч. 1. 2018. 64 с.

50. Литвиненко Н. В. адаптація школярів в критичні періоди розвитку в освітньому середовищі: автореф, дис.... д-ра психол, наук. Самара, 2009. 24 с.

51. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів. Харків, 2007. 22 с.

52. Микитюк О. М., Данильченко С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання. 2003. Вип. 1. С. 31-39

53. Огніста К. Передумови формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. 2002. Вип. 3. С. 121-125

54. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальної школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Львів, 2001. 17 с.

55. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 504 с

56. Ружевиц Н. А. Математична статистика: Навч. посіб. для студ. баз. напряму «Приклад. математика». Нац. ун-т «Львів. політехніка». Львів, 2001. 167 с.

57. Савченко О. Я., Шияна Р.Б. Типові освітні програми для закл. загальної середньої освіти: 1-2 класи. Київ : ТД «ОСВІТА-ЦЕНТР+», 2018. 240 с.

58. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

59. Ситник О. А. Характеристика стану серцево-судинної системи учнів молодшого шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013. Вип. 6. С. 111-119

60. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчу З. В., та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 286 с.

61. Скрипченко О. В., Долинська. Л. В., Огороднійчук. З. В., та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, вступ дитини до школи 2014. 119 с.

62. Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості школярів початкових класів. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17> (дата звернення 16.01.2021)

63. Тимчик О. В., Мойсак О. Д., Омері І. Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіолог. спец. вищ. навч.закл.] Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. С. 35-36

64. Тупчієнко М. Л. Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів - членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 7. 169 с.

65. Тяжка О. В., Козакова Л. М., Строй О. А. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого і середнього віку. Київ. Здоров'я дитини. 2011. Вип. 4 (31). С. 12-16.

66. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. Черкаси : 2015. 18 с.

67. Циганівська О. І., Лисюк. В. М. Повноцінне харчування - основа здоров'я опорно-рухового апарату. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Природничі науки. Кам'янець-Подільський: Каліграф, 2011. Вип. 3. С. 85.

68. Цимбалюк І. М., Пелех Ю. В. Підвищення кваліфікації вчителя: розвиток творчих здібностей молодших школярів: навчально-методичний посібник. Київ : ВД «Професіонал». Психологічна готовність дитини до школи, 2004. 322 с.

69. Червонна Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. Київ : Шк. світ, 2008.

128 с.

70. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2006. 248 с.

71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. Ч. 1. 272 с.

72. Шуба Л. Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи: Наука і освіта. Харків : 2014. Вип. 8. С. 212-216

73. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 10 с.

74. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2016. 145 с.

75. Яковенко О. В. Інтелект та мислення. Психологічний практикум. Методичний посібник. Київ : ТОВ «НВП ІНТЕРСЕРВІС», 2017. Частина 1. С. 7