

ВПЛИВ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кузнєцова А. С.
ЗОШ № 52 Харківської міської ради
Харків, Україна

У статті відображено актуальне питання щодо визначення місця українських народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Гра для дітей має особливе виняткове значення, але в системі фізичного виховання сучасної України здебільшого використовуються російські народні ігри, або ігри, що виникли в теперішній час. Аналіз шкільних програм, навчальних посібників та практики фізичного виховання у школах показує, що українські народні ігри використовуються епізодично, без достатнього наукового обґрунтування їх впливу на розвиток фізичних якостей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: народні рухливі ігри, фізичне виховання, фізична підготовленість.

В статье отражены актуальные вопросы определения места украинских народных игр в физическом воспитании младших школьников. Игра для детей имеет особенное исключительное значение, но в системе физического воспитания современной Украины преимущественно используются русские народные игры, или игры, возникшие в настоящее время. Анализ школьных программ, учебных пособий и практики физического воспитания в школах, показывает, что украинские народные игры используются эпизодически, без достаточного научного обоснования их влияния на развитие физических качеств младшего школьного возраста.

Ключевые слова: народные подвижные игры, физическое воспитание, физическая подготовленность.

The article reflects the important issues determining the place of Ukrainian folk games in physical education pupils. The game is special for the children of exceptional importance, but in the physical education of today's Ukraine are mainly used Russian folk games, or games that have arisen at this time. An analysis of school programs, teaching aids and practice of physical education in schools, shows that the Ukrainian folk games are used sporadically, without sufficient scientific evidence of their impact on the development of physical qualities of primary school age.

Keywords: national outdoor games, physical education, physical fitness.

Постановка проблеми. В наш час система освіти та виховання в Україні створює умови для збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських народних рухливих ігор у систему фізичного виховання. Українські народні ігри, як важливий засіб надбання і передачі соціального досвіду, повинні увійти в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

М. М. Борейко, В. І. Лях, І. П. Масляк, Ц. Г. Паркосадзе, С. В. Сембрат, та інші вказують, що підвищення рівня фізичної підготовленості залежить від цілеспрямованого використання засобів. У навчально-методичній літературі підкреслюється, що одним із засобів для розвитку рухових здібностей є українські народні ігри.

Використання рухливих ігор підтверджено низкою педагогічних досліджень і виправдано назрілими суперечностями між вимогами, які ставляться перед школою та існуючим у її розпорядженні арсеналом засобів. Багато цінного у творчу розробку проблеми

використання ігрових засобів внесли дослідження Е. С. Вільчовського, В. І. Страшинського, В. Н. Качашкіна, І. І. Козетова, С. Б. Мудрика, А. В. Цюся, Т. К. Чирви. Фахівці зазначають, що українські народні ігри мають велике значення для розвитку рухових здібностей, різнобічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що питання впливу українських народних ігор на розвиток рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити процес фізичного виховання школярів, але й забезпечити більш ефективну їх рухову підготовленість.

Слід зазначити, що, незважаючи на відповідний рівень системної сформованості українських народних ігор, процес їх розвитку не припинився, а невпинно продовжується. Свідченням цього є постійне поповнення скарбниці народних рухливих ігор, забав та розваг новими елементами. У зв'язку з цим, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор, забав та розваг у сучасну практику навчально-виховної роботи сприятиме не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Мета дослідження — дослідити вплив українських народних ігор на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження: вивчити ступень використання українських народних ігор у навчальному процесі дітей молодшого шкільного віку; дослідити рівень та динаміку показників рівня розвитку фізичних якостей школярів молодших класів до і після експерименту.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив вивчити особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей 9–10 років та зазначити, що розвиток фізіологічних систем відбувається гетерохронно, одні розвиваються й удосконалюються раніше, інші пізніше. Багато авторів розглядали питання щодо вдосконалення змісту уроків фізичної культури різними засобами, що впливало на фізичну підготовленість школярів. Питання ж впливу українських народних ігор на розвиток рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку потребує подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити процес фізичного виховання учнів, але й забезпечити більш ефективну їх рухову підготовленість.

Дослідження рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку проводилося на базі загальноосвітньої школи № 52 м. Харкова. Для вирішення поставлених завдань були сформовані 2 групи школярів 3-го класу (середній вік 9–10 років). В експерименті брали участь 53 учні. З них 26 — були включені в контрольну групу, 27 — в експериментальну групу. Контрольна група займалася за базовою шкільною програмою. В зміст занять експериментальної групи додатково були включені українські народні рухливі ігри.

Рівень розвитку швидкісних здібностей визначався за результатами бігу на 30м і на початку дослідження відповідав оцінці «задовільно» у школярів обох груп. Після включення в уроки фізичної культури українських народних ігор показники швидкісних здібностей хлопчиків експериментальної групи достовірно підвищилися ($p < 0,05$). Показники дівчаток, хоча й змінилися, але достовірності відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). Приріст показників у школярів експериментального класу склав: у хлопчиків — 4,9%, у дівчаток — 2,6%.

Показники спритності визначалися за результатами човникового бігу 2×15 м, на початку дослідження відповідали оцінці «задовільно». Дослідження повторних результатів човникового бігу 2×15 м дозволяє говорити про незначне їх підвищення як у хлопчиків, так і в дівчаток. Приріст результатів коливається в діапазоні 0,2% — 0,3%. Такий же приріст відзначається і у школярів контрольної групи.

Рівень розвитку витривалості визначався за результатами бігу на 300м, який на початку дослідження відповідав оцінці «незадовільно». Включення в зміст уроків фізичної культури українських народних ігор сприяло значному приросту показників витривалості у школярів експериментальної групи ($p < 0,01$). У контрольній групі достовірних змін не відзначалося ($p > 0,05$). Показники витривалості у хлопчиків контрольного класу покращилися на 2,05%, у дівчат — на 3,3%; у хлопчиків експериментального класу — на 13,02%, у дівчат — на 20,02%.

Показники гнучкості визначалися за результатами нахилу вперед з положення, стоячи ноги нарізно (30см). На початку дослідження рівень її розвитку відповідав оцінці «незадовільно» як у школярів експериментальної, так і контрольної груп. Повторне тестування показало, що українські народні ігри практично не мають впливу на розвиток гнучкості. Приріст гнучкості у хлопчиків контрольного класу не спостерігався, у дівчат — 1,6%, у дівчат експериментального класу — 3,3%, у хлопчиків — 95,2%.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей визначався за результатами стрибка в довжину з місця. При проведенні первинного тестування вони відповідали оцінці «задовільно». Застосування українських народних ігор у навчальному процесі школярів сприяло достовірному приросту показників швидкісно-силових здібностей дітей експериментальної групи ($p < 0,05$). Приріст показників швидкісно-силових здібностей у контрольному класі: у хлопчиків — на 1,3%, у дівчат — на 3,2%, в експериментальному класі: у хлопчиків — на 5,6%, у дівчат — на 5,3%.

Показники сили визначалися за результатами підняття тулуба в сід за 1 хв. і вису на зігнутих руках. Результати первинного дослідження свідчать про те, що показник сили м'язів черевного пресу у школярів обох груп відповідає оцінці «задовільно», сили рук — оцінці «відмінно». Аналіз показників сили після проведення експерименту вказує на те, що українські народні ігри не впливають на рівень її розвитку. Річний приріст сили черевного пресу у хлопчиків контрольного класу склав 7,2%, у дівчат — 4,6%, у хлопчиків експериментального класу — 3,3%, у дівчат — 11,9%; приріст сили рук у хлопчиків контрольного класу склав (- 0,2%), у дівчат — 2,8%, у хлопчиків експериментального класу — 2,6%, у дівчат — (- 0,4%).

За результатами проведеного дослідження фізичної підготовленості можна зробити висновок, що систематичне застосування українських народних рухливих ігор на уроках фізичного виховання впливає на рухову підготовленість учнів початкових класів. Слід зазначити, що в учнів експериментального класу відбулися суттєві і достовірні зміни в

рівні розвитку швидкості й витривалості, що на наш погляд, є наслідком впровадження в процес фізичного виховання українських народних ігор.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С Рухливі ігри в школі: [методичний посібник] / Е. С. Вільчковський, В. І. Старшинський. — К.: Рад. школа, 1971. — 120 с.
2. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання: [методичний посібник] / В. М. Качашкін. — М.: Просвіта. 1989. — С.17.
3. Козетов І. І. Виховання спритності та координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку: [навчальний посібник] / І. І Козетов. — К.: Фізичне виховання в школі, 2008. — С. 10–14.
4. Лях В. И. Сенситивные периоды развития физических качеств в школьном возрасте: [учебно-пособие] / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2000. — 192 с.
5. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Масляк. — Харків, 2007. — 22 с.
6. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку: [збірник наукових праць] / С. Б. Мудрик. — Харків: ХХПІ, 1999. — С. 19–24.
7. Паркосадзе Ц. Г. Развитие основных физических качеств младших школьников с использованием средств общей физической подготовки: автореф. дис. на соискание научной степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ц. Г. Паркосадзе. — Тбилиси, 1991. — 24 с.
8. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. — Львів, 2003. — 21 с.
9. Цьось А. В. Актуальні питання фізичного виховання дітей (за працями К.Д. Ушинського): [навчальний посібник] / А. В. Цьось, Т. К. Чирва. — Луцьк: Педагогіка і психологія, 2002. — № 1–2. — С. 198–203.