

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Мудрик Сергій Борисович

УДК 371.73

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ
РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Луцьк – 1999

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Волинському державному університеті імені Лесі Українки, Міністерство освіти України

- Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор
член-кореспондент АПН України
Вільчковський Едуард Станіславович,
Інститут проблем виховання АПН України,
завідувач лабораторії фізичного виховання
- Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор, член-
кореспондент АПН України **Нісімчук**
Андрій Сергійович, Волинський
державний університет імені Лесі Українки,
завідувач кафедри педагогіки;
- кандидат педагогічних наук, доцент
Презлята Ганна Василівна, Івано-
Франківський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних
працівників, доцент кафедри викладання
навчальних предметів
- Провідна установа:** Львівський державний інститут фізичної
культури, кафедра фізичної реабілітації
Державний комітет України з фізичної
культури і спорту, м.Львів

Захист відбудеться 14 жовтня 1999 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.02 у Волинському державному університеті імені Лесі Українки (263021, вул.Винниченка, 30).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Волинського державного університету імені Лесі Українки (263021, вул.Винниченка.30).

Автореферат розіслано 14 вересня 1999 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Цьось А.В.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Творцем національних рухливих ігор є сам народ. Він завжди виступає вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набуває народного характеру (Г.С.Сковорода, К.Д.Ушинський). Тому національні рухливі ігри кожного народу своєрідні, неповторні й унікальні. Ці ігри відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління.

На необхідність використання ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені і педагоги – Дені Дідро, Ян Амос Коменський, Вільгельм Август Лай, Мішель Монтень, К.Д.Ушинський.

Про окремі аспекти використання українських національних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку говориться у працях Л.Бондаренко, В.Верховинця, Е.Вільчковського, О.Воропая, В.Скуратівського, А.П.Усової, О.Ю.Яницької та ін.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили най-сильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності (Л.С.Виготський, І.А.Аршавський, Д.Б.Ельконін). Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

В Україні захищено декілька дисертацій про застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Г.В.Воробей (1997) – дослідила вплив народних ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної витривалості та духовної стійкості молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю; А.Я.Вольчинський (1998) – систематизував українські народні ігри за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість дітей 5-6 років; В.Левків (1998) – узагальнив відомості про особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і дослідив інтенсивність навантаження цих засобів за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень) у молодших школярів.

Однак, аналіз публікацій свідчить про те, що не розроблена методика проведення уроків з використанням національних рухливих ігор за народним календарем у початковій школі, недостатньо обґрунтовані та уточнені особливості методики українських національних рухливих ігор за характером рухової діяльності із застосуванням їх на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до науково-дослідної роботи 17-97 Волинського державного університету імені Лесі Українки на 1994-1998 роки “Закономірності виникнення і розвитку фізичного виховання в Україні (номер держреєстрації 0196 U 006624).

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: система застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі.

Гіпотеза: передбачалось, що широке застосування українських національних рухливих ігор у навчальному процесі з фізичної культури у початковій школі дозволить підвищити фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 7-10 років.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими школярами.

Задачі дослідження:

1. Визначити місце застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів.
2. Розробити класифікацію національних рухливих ігор для учнів 2-3 класів.
3. Встановити вплив українських рухливих ігор на морфо-функціональний розвиток та рухову підготовленість молодших школярів.
4. Удосконалити методику проведення національних рухливих ігор з дітьми 7-10 років.

Наукова новизна одержаних результатів:

- визначено місце українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання учнів початкових класів;
- визначено функції, умови та основні напрямки впровадження національних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів;
- теоретично обґрунтовано класифікацію українських національних рухливих ігор за характером рухової діяльності;
- обґрунтовано зміст, характер і значення національних рухливих ігор в календарній обрядовості українців;
- з'ясовано ефективність впливу національних рухливих ігор на фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає в уточненні методики проведення українських національних рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів, що передбачає використання різних ігор відповідно до змісту навчальної програми, рухової діяльності дітей та характеру календарних свят.

Запропонована методика проведення українських національних рухливих ігор впроваджена у практику фізичного виховання шкіл Волинської області.

Матеріали дослідження можуть бути також використані у процесі підготовки фахівців з фізичної культури та вчителів початкових класів при викладанні предметів “Рухливі ігри”, “Історія фізичної культури”, “Народознавство”.

Особистий внесок здобувача полягає у розробці і науковому обґрунтуванні класифікації та уточненні методики проведення українських національних рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм 1-3 класів загальноосвітньої школи, визначено ефективність їх впливу на фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження. Результати досліджень доповідались на республіканській конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні” (Луцьк, 1994); Міжнародних науково-практичних конференціях “Фізична культура і здоровий спосіб життя” (Вінниця, 1997), “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 1999); щорічних наукових конференціях Волинського державного університету імені Лесі Українки, курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів початкової освіти при Волинському обласному навчально-методичному інституті післядипломної освіти педагогічних кадрів.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано у навчально-методичному посібнику “Рухливі ігри на уроках фізичної культури”, семи статтях та шести матеріалах і тезах наукових конференцій.

Структура і обсяг роботи. Дисертація викладена на 172 сторінках машинопису і складається із вступу, п’яти розділів, висновків та списку використаних джерел. Для кращого сприйняття матеріалів дослідження в дисертації наведено 20 рисунків і 26 таблиць. У роботі використано 208 літературних джерел, з яких 12 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об’єкт, предмет, гіпотезу, задачі, наукову новизну та практичне значення дослідження.

У першому розділі **“Теоретико-методичні засади застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання”** відмічено, що гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне, свідчать праці Л.Билеєвої, Л.Виготського, Й.Гейзінга, Д.Ельконіна, Ж.Піаже, С.Рубінштейна, В.Сухомлинського, В.Шинкарука та ін.

Характерною особливістю життя людини є її дискретність, наявність в межах єдиного життєвого циклу різноманітних фаз, стадій, періодів розвитку. Динамізм індивідуального життя, послідовна зміна вікових і соціальних ролей в значній мірі задані індивіду соціумом. В ході соціалізації здійснюється процес прилучення людини до культури, становлення її як повноправного члена суспільства. Такі специфічні національні і культурні моделі життєвого шляху ряд провідних фахівців (В.І.Елашвілі, А.С.Нісімчук, Н.І.Пономарьов, Є.Н.Приступа, В.А.Старков, А.В.Цьось) вбачають у покращанні фізичного виховання та у збагаченні його змісту за рахунок вивчення традицій фізичної культури та їх впровадження у практику.

Результати наукових досліджень та публікацій (А.С.Макаренко, Д.Б.Ельконін, В.О.Сухомлинський та ін.) про виховні можливості гри свідчать, що у дитячому віці – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь та навичок. Через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Саме у грі проявляються здібності і нахили дитини. Вони несуть у собі цінне та позитивне, що накопичив народ за свою багатовікову історію. За Г.Сковородою, змістонароджуюча сила народної гри допомагає “познать знание незнаемое”, відкриває бачення речей “не видимых” та “неисповедимых”, багатоплановість виховання, що дає змогу пізнати і зрозуміти природу, пізнати і зрозуміти “точну” людину.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** дається характеристика використаних методів і етапів дослідження. Для вирішення сформованих задач використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та нормативних документів, бесіди та анкетування, тестування, психолого-педагогічні спостереження, педагогічний експеримент. Обробка результатів дослідження здійснювалась з використанням математичної статистики та порівняльного аналізу результатів дослідження.

Для визначення розвитку фізичних якостей застосовували наступні тести: сила – кистьова динамометрія; швидкість – ставлення крапок на па-пері та стрибки на місці; статична витривалість – вис на прямих руках на перекладині; спритність – метання тенісного м’яча в горизонтальну ціль та повороти в градусах стрибком на місці; гнучкість – нахил тулуба вперед.

Для визначення рухової підготовленості молодших школярів використовувалися такі тести: біг з максимальною швидкістю (30 м), стрибок у довжину з місця, метання тенісного м’яча (40 г) на дальність.

Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх шкіл № 21, 23 м.Луцька. Експериментом було охоплено 621 учень експериментальних (316) та контрольних (305) груп, який проводився протягом семи років у три етапи.

На першому етапі (1992-1994 рр.) вивчалась та аналізувалась науково-методична література з проблеми застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання. Обґрунтовувалась методологія дослідження. Визначалась мета і завдання експериментальної роботи.

На другому етапі (1995-1996 рр.) проводився формуючий експеримент на базі вищевказаних загальноосвітніх шкіл м.Луцька. Використовуючи в експериментальних групах широкий спектр народних ігор, значна увага приділялась вивченню цілеспрямованого впливу їх на всебічний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

На третьому етапі (1997-1999 рр.) уточнялися теоретико-методичні аспекти та узагальнювалися експериментальні дані, результати яких перевірялись у практиці роботи вчителів фізичної культури і вчителів початкових класів.

У третьому розділі **“Використання національних рухливих ігор на уроках фізичної культури в початковій школі”** висвітлено місце національних рухливих ігор у навчально-виховному процесі початкової школи та шляхи їх практичної реалізації.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що національні рухливі ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично. При цьому недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали констатуючого експерименту свідчать (табл.1), що молодші школярі віддають пріоритет саме тим іграм, які відповідають їхнім психофізичним потребам.

Таблиця 1

Вибір рухливих ігор дітьми початкових класів (у %)

Клас	Стать	К-сть учнів	Драматизовані ігри	Сюжетні ігри з нескладними правилами	Ігри з правилами без сюжетів	Ігри-вправи з орієнтацією на досягнення результату	Спортивні ігри
I	Х	104	4,8	21,1	41,3	11,5	1,9
	Д	97	12,2	31,9	40,2	7,2	—
II	Х	122	2,4	13,9	46,7	12,2	15,5
	Д	82	4,8	20,7	46,3	10,9	—
III	Х	96	—	4,1	78,1	56,2	64,5
	Д	120	—	14,1	50,8	35,8	5,8

На основі вибору молодшими школярами рухливих ігор нами була розроблена класифікація національних ігор за характером рухової діяльності. В них враховувався інтерес учнів, анатомо-фізіологічні можливості організму дитини, психологічне сприймання.

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. “Батько і діти”, “Мак”, “Дрова”, “Адам і Єва”, “Розбите Яєчко”, “Шевчик”, “Ой вийтеся, огірочки”, “Боротьба кажана з вітром”, “Кіт потягується”, “Гуси на воді”, “Пташка”, “Мокрий кіт”, “Пузир”, “Боцун і криниця”.

Ігри з ходьбою. “Петре, де ти?”, “Панас”, “Жмурки”, “Підхід вартових”, “Звідки ти?”, “Гарбуз”, “Огірочки”, “Міст”, “Нічний марш”, “Дуб чи береза”.

Ігри з бігом. “Іду на Ви!”, “Гуси”, “Пень”, “День та ніч”, “Хатина”, “Регіт”, “Дуб”, “Запорожець на Січі”, “Проводи русалки”, “Скажений бугай”, “Рибалки і риби”, “Кіт і миша”, “Квачі парами”, “Доганяй, втікаючи”, “Ворон”, “Воробей”, “Дикі кози”, “Яструб”, “У колдуна”, “Хрещик”, “Лисиця і заєць”, “Сірий кіт”, “Кавуни”, “Мур”, “Ковбаса”.

Ігри із стрибками. “Вовк і кози”, “У довгі лози”, “Шагавай”, “Переправа через річку”, “Струмок”, “Гречка”, “Тинок”, “У річку гоп”, “Спутані коні”, “Півник”.

Ігри з метанням. “Бабу перевозити”, “Хто далі кине”, “Влучний стрілець”, “Захисник кріпості”, “Пошивай”, “Квач з м’ячем”, “Штандер”, “Квочка”, “Круговий”, “На полюванні”, “Мисливець і качки”, “Перепелиця”, “Мушка”, “Шкандибки”, “Бабок”, “У скраклі”.

Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, переповзання). “Дістати сало”, “Стовп”, “Повінь”, “Скалолаз”, “Кубло”, “Незграбний ведмідь”, “Западня”, “Павук”, “Куниця і білки”, “Підвісний міст”, “Тунель”, “Юркий вуж”.

Ігри з рівновагою. “Гойдалки”, “Журавель”, “Ластівка”, “Напереваги”, “Жук”, “Рак-неборак”, “Пересування на бочці”, “Дресировка звірів”, “Метелиця”, “Круть-верть”, “Млин”.

Ігри з елементами акробатики. “Краб”, “Каракатиця”, “Перекоти-поле”, “Розпечене колесо”, “Павук”, “Жабка”, “Качалка”, “Дзвін”.

Ігри з елементами боротьби. “Буряк”, “Тягти бука”, “Ріпка”, “Коромисло”, “Відьма”, “Бій півнів”, “Кіт в мішку”, “Княжий острів”, “Дружина і татари”, “Перетягування по ливні”.

Ігри з елементами танцю. “Сива шапка”, “Женчикок”, “Гоп – скок”, “Метелиця”, “Трійки”.

Ігри на воді. “Морський бій”, “Мисливці і качки”, “Швидкий краб”, “Коловорот”, “Крокодил”, “Колода”, “Щупаки”, “Невід”, “Квачі”, “Морж”, “Водяна змія”, “П’явка”.

Ігри на лижах. “Наздожени втікаючи”, “Буксировка”, “Квач на лижах”, “Лижник без палиць”, “Трійки”, “Стогони”, “Хто далі”, “Шеренгою з гірки”, “Мисливець на полюванні”.

Аналізуючи розподіл національних ігор за характером рухової діяльності, можна констатувати, що вони активно впливають на моторику дитини, комплексно вирішуючи оздоровчі, виховні та освітні завдання.

Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється: у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобаченні, моральних нормах; у національній мові; у відображенні історії нації, в її культурі, у громадському житті та побуті, в традиціях, релігійних віруваннях, звичаях; у зв’язках рухливих ігор з національним фольклором; у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядах, суспільних інтересах; у любові до природи, до рідного краю, де живе нація. Усе це разом являє собою могутню рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного, фізичного виховання молодших школярів.

Четвертий розділ **“Дослідження впливу національних рухливих ігор на морфо-функціональні можливості та рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку”** присвячено вивченню змін основних антропометричних параметрів та функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей молодших школярів. Нами порівнювались результати обстеження експериментальних груп з аналогічними даними обстеження контрольних груп. Це дало можливість об’єктивно оцінити динаміку фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів; проаналізувати зміни, які відбулись у них під впливом запропонованих засобів; виявити особливості росту фізичної підготовленості.

Проведеним дослідженням встановлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів, які відбувались різними темпами. Збільшення антропометричних даних відбулося у всіх класах. Так, у показниках довжини тіла не спостерігається вірогідність різниці ($P > 0,05$), хоча прослідковується тенденція до покращання результатів росту в сторону експериментальних груп. В експериментальних групах хлопчики 1 класу підросли на 5,3 см, 2 класу – на 4,3 см, 3 класу – на 4,5 см; дівчатка: 1 класу – на 5 см, 2 класу – на 4,5 см, 3 класу – на 4,7 см. Відповідно в контрольних групах у хлопчиків: 4,7 см, 4,1 см, 4,2 см; дівчатка: 4,3 см, 4 см, 4,2 см.

Математичний аналіз показників маси тіла в експериментальних і контрольних групах виявив вірогідну різницю її у хлопчиків ($P < 0,05$) та у дівчаток ($P < 0,01$) 3 класу на користь експериментальних груп. У хлопчиків експериментальних груп маса тіла збільшилась у 1 класі на 2,7 кг, у 2 класі – на 2,4 кг, у 3 класі – на 3,3 кг; у дівчаток: 1 класу – на 2,6 кг, 2

класу – на 2,5 кг, 3 класу – на 3,3 кг. В контрольних групах у хлопчиків: 2,3 кг, 2 кг, 2,5 кг; у дівчаток: 2,2 кг, 2,2 кг, 2, 5 кг.

Приріст обводу грудної клітки, яка спостерігається між експериментальними і контрольними групами, говорить про вірогідність різниці показників у хлопчиків 2-3 та у дівчаток 3 класу ($P < 0,05$). Показники експериментальних груп у хлопчиків виросли: у 1 класі – на 1,8 см, у 2 – на 2,2 см, у 3 – на 2,3 см; у дівчаток: у 1-2 класах – на 1,7 см, у 3 – на 2,7 см. В контрольних групах у хлопчиків: 1,4 см, 1,6 см, 1,8 см; у дівчаток: 1,4 см, 1,2 см, 2,1 см.

Результати показників довжини тіла у 1-3 класах, маси тіла у дівчаток 1-2 класів та обводу грудної клітки у 1 і у дівчаток 2 класу вищі в експериментальних групах, ніж у контрольних і наближені до вірогідності різниці.

Проведене на початку експерименту дослідження фізичної працездатності показало, що у молодших школярів показники ЧСС у більшості дітей (71,4%) вищі або наближені до критичних меж вікової норми.

За період експерименту ЧСС у стані спокою в експериментальних групах у порівнянні з контрольними значно зменшилась ($P < 0,05$) і становила 77,2-85,8 уд/хв. Аналіз функціонального стану серцево-судинної системи показав нам, що величини показників фізичної працездатності стали наближеними до середніх величин.

Показники ЖЄЛ значно підвищилися в експериментальних групах порівняно з контрольними. Особливо це прослідковується у хлопчиків 2 ($P < 0,001$) та у хлопчиків ($P < 0,005$) і у дівчаток ($P < 0,01$) 3 класів.

Отже, зміни основних антропометричних та функціональних показників відбувались у всіх групах в сторону збільшення. Більший зріст показників виявлено в експериментальних групах.

Дослідження м'язової сили на різних етапах онтогенезу дозволяє прослідкувати за формуванням функціональної системи нервово-м'язового апарату дітей. Нами досліджувалась сила згиначів правої і лівої кисті методом динамометрії. Отримавши в кінці експерименту результати обох верхніх кінцівок, ми не спостерігали зміни між експериментальними і контрольними групами ($P > 0,5$). Порівняльний аналіз вікової динаміки показників правої і лівої руки показав рівномірне зростання правосторонньої переваги у хлопчиків 1 та у дівчаток 1-3 класів (0,35-0,45 кг). У хлопчиків 2-3 класів річна різниця між кистями рук збільшується в три рази, що становить 1,05 кг на користь сильнішої руки.

Результати аналізу частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок у всіх класах експериментальних груп значно підвищилися порівняно з контрольними групами. Про зростання частоти рухів свідчить вірогідність різниці показників на користь експериментальних груп. А саме: частота рухів верхніх кінцівок – $P < 0,05-0,005$; нижніх – $P < 0,05-0,001$. Порівняльна динаміка показників середніх величин показує не однакове зростання швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Так, зріст показників верхніх кінцівок у 1-2 класах збільшується нерівномірно, а в 3 – починає знижуватись. Тоді як приріст результатів частоти рухів нижніх кінцівок поступово зростає.

При дослідженні статичної витривалості встановлено збільшення показників у всіх класах експериментальних груп порівняно з контрольними ($P < 0,05-0,005$). Динаміка річного приросту статичної витривалості помітно зростає у хлопчиків з 2, а у дівчаток з 3 класу. Внаслідок зростання показників витривалості організм дитини поступово адаптується до втомлення, набуває здатності виконувати рухи тривалий час і швидше відновлювати фізичну та розумову працездатність.

Вірогідність різниці показників також виявлена в метанні тенісного м'яча у горизонтальну ціль ($P < 0,05-0,001$) та у стрибку на місці з поворотом в градусах ($P < 0,05-0,01$). Порівняльний аналіз динаміки розвитку спритності показав нам, що зріст

показників у метанні м'яча в горизонтальну ціль (36,7%) вищий порівняно з результатами стрибка з поворотом в градусах (8,1%). Це пояснюється складністю координаційного руху. При виконанні стрибка з поворотом, головним чином, задіяні всі суглоби і м'язові ланки тіла. А при метанні, в основному, в роботу включається плечовий пояс. Отже, розвиток просторових переміщень у суглобах більш прогресує, коли в роботі бере участь менша кількість суглобів і м'язових ланок.

Тестування на гнучкість не виявило вірогідної різниці в показниках ($P > 0,5$) між експериментальними і контрольними групами. Результати дослідження свідчать, що зріст показників гнучкості у всіх вікових групах поступово знижується.

Експеримент показав, що рівень розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість) у дітей молодшого шкільного віку в експериментальних групах вищий, ніж у контрольних (табл.2). Найбільший зріст показників у 1-2 класах та у хлопчиків 3 класу становить швидкість, у дівчаток 3 класу розвиток спритності переважає над іншими якостями.

Таблиця 2

Приріст показників фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку за навчальний рік (у %)

Фізичні якості	1 клас				2 клас				3 клас			
	хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка	
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К
Сила	11,9	13	9	9,2	14,8	12,7	11,4	10,5	19,4	19,7	15,2	12,4
Швидкість	33,5	25	34,5	24,5	38,1	27,8	35,5	25,6	35,1	27,8	32,9	24,8
Витривалість	15,4	9,9	14,7	10,2	24,6	15,6	16,7	11,7	23,3	14,8	24,9	16,5
Спритність	20,6	12,6	26,2	16,2	32	21,8	31,1	19,7	34	21,5	46,9	30,8
Гнучкість	6,8	6,3	8,7	8,1	3,1	2,5	6,8	5	1,8	1,8	5	4,3

Примітки: Е – експериментальна група; К – контрольна група

На підставі аналізу даних обстежень рухової підготовленості виявлено, що у всіх класах експериментальних груп результати швидкості з бігу на 30м, стрибка у довжину з місця, метання тенісного м'яча на дальність з місця вищі у порівнянні з контрольними групами. Про відмінність результатів між експериментальними та контрольними групами свідчить вірогідність різниці показників на користь експериментальних груп: біг на 30м – $P < 0,05-0,005$; стрибок у довжину з місця – $P < 0,01-0,001$; метання тенісного м'яча на дальність з місця – $P < 0,05-0,001$.

У п'ятому розділі “Аналіз і узагальнення результатів дослідження” отримано три групи даних: підтверджуючі (1 група); дані, що доповнюють існуючі розробки (2 група) та абсолютно нові з даної проблеми (3 група).

Дослідженням підтверджено дані (Ш.А.Амонашвілі, А.С.Бахчанян, Н.М.Глушак, В.І.Елашвілі, Н.А.Яблочкіна) про зниження рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл та їх негативне ставлення до уроків фізичної культури, яке з переходом у наступний клас поступово прогресує. Рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей (Е.С.Вільчковський, Г.В.Воробей, О.І.Курук, Е.Trigo Aza). Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності.

До другої групи належать дані про групування українських національних рухливих ігор, які доповнюють інших авторів (А.Я.Вольчинський, Г.В.Воробей, В.І.Левків, Є.Н.Пристапа, А.В.Цьось); рівень фізичної працездатності молодших школярів (Т.В.Гнітецька, А.В.Леонтьєва). Наукові дослідження (М.В.Антропова, А.Ф.Гужаловський, Л.В.Волков, А.Г.Сухарев) свідчать про нерівномірний розвиток рухових якостей. Рухливі

ігри компенсують рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку, внаслідок чого покращується функціональний стан серцево-судинної системи, збільшується приріст показників рухових якостей. Так, національні рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості, спритності і витривалості. На розвиток таких фізичних якостей як сила і гнучкість практичного впливу не мають.

Абсолютно новими є дані, що визначають функції, умови та основні напрямки впровадження українських національних рухливих ігор у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності. Визначено національну специфіку та обґрунтовано зміст, характер і значення народних рухливих ігор у календарній обрядовості українців.

Таким чином, проведене дослідження показало, що систематичне застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури ефективно впливає на фізичний розвиток, функціональні можливості і рухову підготовленість учнів початкових класів.

ВИСНОВКИ

1. Сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості. Великі можливості у фізичному вихованні молодших школярів мають українські національні рухливі ігри, які створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей, зазнали змін набуваючи різного призначення. Вони найповніше відображають спосіб життя і світогляд нашого народу. Аналіз шкільних програм, навчальних посібників та практики фізичного виховання у школах показує, що національні рухливі ігри використовуються епізодично, без достатнього наукового обґрунтування їх впливу на фізичний стан дітей.

2. Розроблена класифікація народних ігор за характером рухової діяльності: з елементами загальнорозвиваючих вправ, ходьбою, бігом, стрибками, метанням, з прикладними вправами (лазіння, перелізання, переповзання), рівновагою, з елементами акробатики, боротьби, танцю, на воді, на лижах в повній мірі вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання. До неї увійшло 146 народних рухливих ігор, які рекомендовано для учнів 1-3 класів. Вони у всіх відношеннях відповідають біологічній потребі дитячого організму в рухах для набуття необхідних навичок і вмінь, для розвитку рухових і виховання морально-вольових якостей, гартування організму.

3. Проведеним дослідженням встановлено нерівномірний розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. Швидкість рухів верхніх кінцівок у дітей 7-10 років розвивається активніше, але з поступовим зниженням показників у порівнянні з нижніми кінцівками (поступове зростання показників). Сила збільшується в тих ланках тіла, які переважно задіяні в побуті і трудовій діяльності та беруть участь в ігрових діях, що потребують більшої тренованості відповідної частини тіла для виконання фізичних навантажень. Кращу спритність молодші школярі показують у тих фізичних вправах, у яких задіяна менша кількість суглобів і м'язових ланок.

4. У процесі проведеного дослідження виявлено вплив народних ігор на розвиток м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості у дітей 1-3 класів. Встановлено, що в даний віковий період в учнів відбувається інтенсивне нарощування швидкості (хлопчики: 1 клас – 35,5%, 2 клас – 38,1%, 3 клас – 35,1%; дівчатка: 1 клас – 34,5%, 2 клас – 35,5%, 3 клас – 32,9%), спритності (хлопчики: 1 клас – 20,6%, 2 клас – 32,2%, 3 клас – 34%; дівчатка: 1 клас – 26,2%, 2 клас – 31,1%, 3 клас – 46,9%), витривалості (хлопчики: 2 клас – 24,6, 3 клас – 23,3%; дівчатка: 3 клас – 24,9%), сили (хлопчики: 3 клас – 19,4%). Зріст показників рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку відбувається

різними темпами (гетерохронно) і під дією факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна перебудова і функціональні зміни) та рухової активності, якими насичені народні рухливі ігри.

5. Систематичне застосування українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури позитивно вплинуло на рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку експериментальних груп, яка перевищує показники контрольних груп, а саме:

– показники швидкості бігу на дистанцію 30м у хлопчиків експериментальних груп підвищились: 1-2 класи – на 0,6с, 3 клас – на 0,9с; у контрольних: 1 клас – на 0,3с, 2-3 класи – на 0,4с. У дівчаток експериментальних груп: 1 клас – на 0,5с, 2 клас – на 0,6с, 3 клас – на 0,8с; у контрольних групах: 1-2 класи – на 0,3с, 3 клас – на 0,4с;

– стрибки у довжину з місця у хлопчиків експериментальних груп показники зросли: 1 клас на 16,7см, 2 клас – на 20,5см; 3 клас – на 24,3см; у контрольних групах: 1 клас – на 8,6см, 2 клас – на 10,1см, 3 клас – на 15,1см. У дівчаток експериментальних груп: 1 клас – на 13,5см, 2 клас – на 17,2см, 3 клас – на 17,3см; у контрольних групах: 1 клас – на 6,3см, 2 клас – на 8,4см, 3 клас – на 11,2см.

– в метанні м'яча на дальність у хлопчиків експериментальних груп результати зросли: 1 клас – на 312см, 2 клас – на 407см, 3 клас – на 418см; у контрольних групах: 1 клас – на 208см, 2 клас – на 245см, 3 клас – на 290 см. У дівчаток експериментальних груп: 1 клас – на 186см, 2 клас – на 290см, 3 клас – на 304см; у контрольних групах: 1 клас – на 92см, 2 клас – на 146см, 3 клас – на 181см.

6. Проведення уроків за народним календарем із застосуванням національних рухливих ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховує любов і повагу до рідного краю, до праці. Рухливі ігри за народним календарем являють собою могутню рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх педагогічне значення полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу протягом багатьох століть, і як незамінний виховний засіб передаються із покоління в покоління.

7. Проведене дослідження підтвердило, що національні рухливі ігри застосовуються у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно застосовувати ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині – ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення складних рухових дій; у заключній частині – ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження учнів. Більш детально методика застосування національних рухливих ігор подана у навчально-методичному посібнику “Рухливі ігри на уроках фізичної культури”.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / Навчально-методичний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 155 с.
2. Мудрик С.Б. Вплив національних рухливих ігор на рухову підготовленість дітей 1-3 класів // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1998. – №2. – С.45-46.
3. Мудрик С.Б. Відношення молодших школярів до уроків фізичної культури та їх обізнаність з народними іграми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Харків: ХХПІ, 1999. – №3. – С.17-22.

4. Мудрик С.Б. Специфіка національних рухливих ігор та організація і методика проведення їх за народним календарем // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1999. – №5. – С.18-22.
5. Мудрик С.Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Харків: ХХПІ, 1999. – №6. – С.19-24.
6. Мудрик С.Б. Народні рухливі ігри як одна з форм фізичного виховання наших предків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Харків: ХХПІ, 1999. – №9. – С.12-17.
7. Мудрик С.Б. Гра як вид людської діяльності в оцінці вчених // Збірник наукових праць Волинського державного університету “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві”. – Луцьк: Медія, 1999. – С.64-70.
8. Мудрик С.Б. Традиційні національні рухливі ігри та їх характер // Молодіжний науковий вісник Волинського державного університету ім.Лесі Українки. – Луцьк, 1997. – №1. – С.53-58.
9. Мудрик С.Б., Мудрик А.М. Ігри й забави в обрядах та звичаях українського народу // Традиції фізичної культури в Україні: Збірник наукових статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.162-184.
10. Мудрик С.Б. Роль і місце рухливих ігор в історії національної культури України // Наукові записки аспірантів: Збірник наукових праць. – Вип.3. – Луцьк, 1997. – С.50-62.
11. Мудрик С.Б. Рухливі ігри – духовна спадщина українського народу // Збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура та здоровий спосіб життя”. – Вінниця- Бар, 1997. – Ч.3. – С.26-27.
12. Мудрик С.Б., Сахарук Є.Г. Розвиток спритності у дітей молодшого шкільного віку // Матеріали ХХХVIII наукової конференції професорсько-викладацького складу інституту. – Луцьк, 1992. – Ч.1. – С.135.
13. Мудрик С.Б., Мельник Т.Ф. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального і продовженого дня школи // Матеріали першої республіканської конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – С.38-39.
14. Мудрик С.Б. Усвідомлення себе в іграх обрядового та звичаєвого характеру дітьми молодшого шкільного віку // Матеріали ХLI наукової конференції професорсько-викладацького складу і студентів Волинського державного університету ім.Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 1995. – Ч.3. – С.98.
15. Мудрик С.Б. Народні ігри в духовному розвитку людства // Матеріали ХLII наукової конференції професорсько-викладацького складу і студентів Волинського державного університету ім.Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 1996. – Ч.3. – С.209.

АНОТАЦІЇ

Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 1999.

У дисертації з’ясовано характер і специфіку національних рухливих ігор у різні історичні періоди України. Визначено провідну роль рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Розроблена і науково обґрунтована класифікація рухливих ігор за характером рухової діяльності та уточнена методика їх проведення відповідно до навчальних програм загальноосвітньої школи. Обґрунтовано зміст, характер і

значення народних рухливих ігор у календарній обрядовості українців. Встановлено ефективність впливу українських національних рухливих ігор на фізичний розвиток та рухову підготовленість молодших школярів.

Ключові слова: національні рухливі ігри, календарна обрядовість, рухова діяльність, фізичне виховання, фізичний розвиток, молодші школярі.

Mudryk S.B. The Effectiveness of National Motional Games Application at the Physical Education Lessons in Primary School. – Manuscript.

Thesis for a candidate degree in the field of physical education and sport in specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – Lesya Ukrainka Volyn State University, Lutsk, 1999.

The dissertation reveals the character and peculiar features of national motional games in different periods of Ukrainian history. The century-old experience of folk pedagogics, which reflects life and world outlook of people in the best way, is considered. The opinions of the scientists and scholars of the past and those of the contemporary investigators are presented, and it is noted that game is the subject matter of the following fields of research: philosophy, pedagogics, psychology, ethnography, culturology, biology, etc.

On the basis of both scientific-theoretical and special literature as well as psychopedagogical observations, the leading role of the national motional games in the system of physical education of junior schoolchildren is determined. The analysis of school curricula and manuals is made, as well as the organization of physical education in schools concerning the application of the motional games by physical education specialists and primary school teachers is analysed. The dissertation states the insufficient scientific grounding of the motional games influence on the physical condition of junior schoolchildren.

The attitude of junior schoolchildren to physical education lessons in secondary school has been studied. The priority of choice of motional games by junior schoolchildren has been determined.

In accordance with the pupils' choice, the classification of the national motional games as to the character of the motional activity is worked out and theoretically grounded. These games are follows: those with the elements of drawing up exercises, e.g. forming up, reforming up; those with the elements of all-round physical improving exercises, e.g. in standing position and in motion; those combined with walking, e.g. with or without objects; those combined with running, e.g. aiming to gain time, aiming to obtain an object, aiming to achieve a definite goal; those combined with jumping, e.g. with standing jumps and with running jumps; those combined with throwing, e.g. in standing position and in motion; those with the elements of applied exercises, e.g. climbing, climbing over and crawling across; those with the elements of keeping equilibrium, e.g. in standing position and in motion; those with the elements of acrobatics, e.g. in standing position and in motion; those with the elements of wrestling, e.g. in ground position and in standing position; those with the elements of dancing, e.g. aiming at rhythm sensation and developing the ear; those taking place in water, e.g. in the shallow and deep parts; and those with the elements of skiing, e.g. on the flat country and on the hilly land. The above-mentioned classification is developed taking into consideration the age, anatomical and physiological capabilities of a child's organism. The classification includes 146 national motional games, which are recommended for the pupils of the 1-3 forms and correspond to the biological needs of a child's organism for its acquiring the essential habits and skills, for developing the motional characteristics and training the moral and volitional qualities and for improving the endurance of the organism.

The thesis determines the content, character and importance of the national motional games in the calendarial ceremonialism of the Ukrainian people as well as their application at the physical education lessons. The dissertation reveals the forms of the renewal the traditions of customary character (uniform mass motional actions define the sphere of the action), those of ritual character

(regulated symbolical actions define the character of the action), those of festive character (avocations unregulated actions define the character of the action) and those of competitive character (providing the harmonious development of the individual). The national peculiar features of the motional games in the calendarial ceremonialism is singled out, the latter being considered to be a mighty driving force of the aesthetical, moral, cultural and physical education of junior schoolchildren.

The research determines the effectiveness of the influence of the national motional games on the physical development and physical efficiency of junior pupils. The improvement of the increase of physical characteristics indices (speed, endurance, aptitude) is revealed. The uneven development of the speed of the movements of upper and lower limbs, of the strength of the right and left hand and the aptitude of the movements of separate parts of the body and the whole organism is ascertained.

The systematic application of the national motional games at the physical education lessons has had a positive influence on the motional preparedness of junior schoolchildren (the speed of 30 metre run, standing jumps and distance tennis ball throwing).

The results of the experimental work have determined the functions, conditions and the main trends of the national motional games introduction into the system of physical education of junior schoolchildren.

Key words: national motional games, calendarial ceremonialism, motional activity, physical education, physical development, junior schoolchildren.

Мудрик С.Б. Эффективность применения национальных подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Волынский государственный университет имени Леси Украинки. Луцк, 1999.

В диссертации выяснено характер и специфику национальных подвижных игр в разные исторические периоды Украины. Определено ведущую роль подвижных игр в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Разработана и научно обоснована классификация подвижных игр по характеру двигательной деятельности и уточнена методика их проведения соответственно с учебными программами общеобразовательной школы. Обосновано содержание, характер и значение народных подвижных игр в календарной обрядности украинцев. Установлено эффективность влияния украинских национальных подвижных игр на физическое развитие и двигательную подготовленность младших школьников.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, календарная обрядность, двигательная деятельность, физическое воспитание, физическое развитие, младшие школьники.