

УДК 37.037

*Анатолій Вольчинський,  
Петро Потапюк,  
Теодор Мельник*

## **Національні рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка проблеми.** Останнім часом у практиці дошкільних закладів та шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактору покращання виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей “свідомо ставитися до своїх рухів”. Він високо оцінював виховне значення ігор [5]. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує у дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

За даними Е. С. Вільчовського [4], О. Л. Богінч [3], Л. В. Артемової [1], дошкільний вік є найсприятливішим для вивчення дітьми українських народних рухливих ігор та забав.

Широке використання в дошкільному вихованні одного з елементів традицій українського народу – народних ігор і забав – є вагомим засобом розвитку духовних і фізичних сил, самопізнання та відпочинку, формування гарту в єдності його фізичної й духовної сторін [2].

Щоб зберегти все багатство народної фізичної культури або, точніше, продовжити народним рухливим іграм життя, потрібно ширше застосовувати їх у виховному процесі з дітьми. Таким чином, окрім систематизованого опису й аналізу засобів народної фізичної культури, необхідно активізувати їх упровадження в різноманітні сфери життєдіяльності етносу, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів та шкіл, повсякденний побут.

**Мета дослідження** – вивчити вплив національних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилося на базі дитячих дошкільних закладів № 43 та № 52 м. Луцька. У дослідженні було залучено 180 практично здорових дітей 5–6 років старших та підготовчих груп.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати педагогічного експерименту перевірялись у практиці роботи дитячих дошкільних закладів. У процесі дослідження виявлено позитивний вплив національних ігор на покращання здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Це дозволило об'єктивно оцінити зміни, виявити певні тенденції щодо покращення морфо-функціонального та рухового аспектів, що відбувалися у дітей під впливом запропонованих засобів.

Експериментальні дані, які були отримані під час обстеження опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей. Нами було виявлено позитивні зрушення постави у дітей: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою та на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

Під час обстеження дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, об'єм грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу).

Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що рівень фізичного розвитку дітей експериментальних та контрольних груп суттєво не відрізняється.

Показники обсягу грудної клітки п'ятирічних свідчать, що його збільшення становить 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см у дівчаток експериментальних груп; у контрольних групах – 1,3 см у хлопчиків та 1,0 см у дівчаток (табл. 1).

Обсяг грудної клітки дітей 5–6 років експериментальних та контрольних груп

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	53,1 ± 2,13	55,7 ± 1,40	2,6
		Д	51,8 ± 2,06	54,2 ± 1,61	2,4
	КОН	Х	53,2 ± 2,11	54,5 ± 1,38	1,3
		Д	51,4 ± 2,11	52,4 ± 1,42	1,0
6 р	ЕК	Х	57,2 ± 2,11	59,7 ± 1,8	2,5
		Д	56,4 ± 2,8	58,7 ± 1,6	2,3
	КОН	Х	56,2 ± 2,4	57,3 ± 2,8	1,1
		Д	55,8 ± 2,2	57,1 ± 1,9	1,3

У дошкільників шести років експериментальних груп показники зростання обсягу грудної клітки становить 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см у дівчаток; у контрольних групах це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків та 1,3 см у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальних груп більші, ніж аналогічні показники у дітей контрольних груп.

Зміни показників фізичного розвитку дітей експериментальних та контрольних груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальних груп дещо перевищували результати контрольних груп. Найбільш суттєва різниця спостерігалась у показниках життєвої місткості легень, що збільшилась у хлопчиків експериментальних груп на 18 %, у дівчаток – на 16 %, що в обох випадках на 8–10 % більше порівняно з однолітками контрольних груп.

В експериментальних групах хлопчики 5 років підросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольних групах ці показники нижчі: у хлопців – на 4,1 см, у дівчат – на 2,5 см. Шестирічні хлопчики в експериментальних групах підросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; а в контрольних групах хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см (табл. 2).

Частота дихання у 92 % дітей експериментальних груп після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчковського [4], нормою вважається 28 разів/хв. Спостерігалось відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращанню кровообігу та постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатуючого експерименту – 10–12 днів). Відповідно на 65 % зменшилася кількість дітей, які належали до підготовчої медичної групи. Тобто в цій групі залишилося 12 дітей замість 35 за даними констатуючого експерименту. До спеціальної медичної групи належало четверо дітей замість семи на початку експерименту.

Довжина тіла дітей 5–6 років експериментальних та контрольних груп

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	114 ± 0,6	119,5 ± 0,6	5,5
		Д	114 ± 0,7	119,2 ± 0,6	5,2
	КОН	Х	113 ± 0,7	117,1 ± 0,7	4,1
		Д	113 ± 0,6	115,5 ± 0,5	2,5
6 р	ЕК	Х	119 ± 0,4	125 ± 0,4	6,0
		Д	118 ± 0,4	123 ± 0,5	5,0
	КОН	Х	118 ± 0,4	121,2 ± 0,4	3,2
		Д	117 ± 0,6	119,4 ± 0,5	2,4

Таким чином, на основі проведеного аналізу, зі всією очевидністю, можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Ю. Ю. Рауцкіса [6], В. Г. Фролова [7], Е. С. Вільчовського [4] та ін., що стан здоров'я обумовлений рівнем фізичного розвитку дошкільників та резистентністю організму дитини до негативних впливів факторів зовнішнього середовища.

**Висновки.** Систематичне проведення національних рухливих ігор позитивно вплинуло на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальних груп, що значно перевищило показники дітей контрольних груп дитячих дошкільних закладів. Найбільші зрушення відбулись у показниках ЖЄЛ – на 18 % у хлопчиків і 16 % у дівчаток експериментальних груп, що на 8 % і 10 % відповідно більше порівняно з контрольною групою.

#### Література

1. Артемова Л. В. Динамика содержательности общения детей с 3 до 7 лет в игровых группах // Новое исследование в психологии.– 1986.– Вып. 2.– С. 49–55.
2. Боберський І. Рухові забави та ігри / Упоряд. Є. Н. Приступа.– Л., 1992.– 64 с.
3. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– К., 1997.– 24 с.
4. Вільчовський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Собр. пед. соч.– М., 1953.– Т. 1.– 442 с.
6. Рауцкіс Ю. Ю. Оптимизация занятий по обучению основным движениям детей старшего дошкольного возраста: Дисс. ... канд. пед. наук.– М., 1975.– 205 с.
7. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.– М.: Просвещение, 1986.– 158 с.

#### Анотації

*У статті науково обґрунтовано роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 5–6 років та визначено особливості методики їх проведення.*

**Ключові слова:** народні ігри, фізичне виховання, дошкільники.

*В статье научно обоснована роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей 5–6 лет и определены особенности методики их проведения.*

**Ключевые слова:** народные игры, физическое воспитание, дошкольники.

*The article presents scientific grounding for the role of the Ukrainian folk out-door games in the system of physical training of children aged 5–6 and determines the peculiarities of the methods of their holding.*

**Key words:** folk games, physical training, preschool children.