

Вплив національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка проблеми. Важливим виховним засобом фізичної культури, безперечно, є національні рухливі ігри, створені народом, які передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту. На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як виховний засіб підростаючого покоління.

В останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Свідченням цього є видання ряду статей у періодичній пресі, доповідей на наукових конференціях про народні засоби виховання і можливості застосування їх у системі фізичного виховання.

У міру накопичення наших знань про вплив національних рухливих ігор у побуті і в педагогічній практиці удосконалюється розуміння про них. По-новому виражається сутність народної гри як соціального явища, визначаються цілі, завдання і шляхи реалізації рухливої гри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [1; 4; 5]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Про окремі аспекти використання українських національних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку ідеться у працях Л. Бондаренко [2], В. Верховинця [3], В. І. Левків [7], А. В. Цьося [9] та ін.

Однак аналіз публікацій свідчить про те, що не з'ясовано вплив національних рухливих ігор відповідно до навчальних програм загальноосвітньої школи з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей та окремих ланок тіла дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми використання українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів зумовило вибір дослідження. Вони створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Мета дослідження – вивчити вплив українських національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу

Методи та організація дослідження. Швидкість визначалася ставленням крапок на папері та стрибками на місці для порівняльного аналізу динаміки росту швидкості верхніх і нижніх кінцівок дітей молодшого шкільного віку.

Для визначення швидкості верхніх кінцівок учень (учениця) за командою вчителя за 5 с, не відриваючи кисті руки, на папері в хаотичному порядку ставить максимальну кількість крапок. Крапки наносяться на папір зручною рукою.

Для визначення швидкості нижніх кінцівок учень (учениця) за командою вчителя за 5 с стрибає у накресленому колі (діаметр 50 см) максимальну кількість разів. Стрибки виконуються на двох ногах.

Було обстежено 63 практично здорових дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи № 5 м. Луцька. Експериментальна група налічувала 31 учня (17 хлопчиків, 14 дівчаток), контрольна група – 32 (17 хлопчиків, 15 дівчаток).

Визначалися мета і завдання експериментальної роботи, у якій:

- узагальнювався досвід практики з використання рухливих ігор;
- обстежено й отримано дані розвитку швидкості верхніх і нижніх кінцівок для зіставлення результатів експериментальної і контрольної груп.

Проводився формуючий експеримент на базі вищевказаної загально-освітньої школи м. Луцька, у процесі якого:

- встановлювався рівень розвитку швидкості;
- проводився аналіз динаміки розвитку швидкості школярів.

Використовуючи в експериментальній групі широкий спектр рухливих ігор, значна увага приділялася вивченню цілеспрямованого впливу їх на всебічний розвиток.

Основною формою організації занять був урок фізичної культури. Більшість їх (66 уроків – 80,4 %) проводилися на свіжому повітрі.

Для змістовного впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес четвертокласників в експериментальних групах були створені відповідні педагогічні умови, у яких перевірялась ефективність цих засобів та методів фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У публікаціях із теорії і методики фізичного виховання (М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек [6]; Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа [8]) доведено, що швидкість проявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості одиночних рухів, частоти рухів (темп рухів). Вона є складною руховою якістю. Направленість рухів на ті чи інші часові параметри рухової дії дає змогу розвивати різні здібності, які лежать в основі швидкості.

Установлено, що час рухової реакції не пов'язаний зі швидкістю одиночного скорочення, а останнє не завжди визначає максимальну частоту руху. Можна володіти доброю реакцією на зовнішній сигнал, але мати низьку частоту руху, і навпаки. Це пояснюється тим, що психофізіологічні механізми здібностей швидкості суттєво відрізняються. У молодшому шкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості приділяється особлива увага.

В експерименті ми розглядали вплив українських народних рухливих ігор на частоту руху, яка характеризується максимальною кількістю рухів верхніх (ставлення крапок на папері зручною для дитини рукою) і нижніх (стрибки на місці на двох ногах) кінцівок за визначений час.

Результати аналізу частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок показують, що у всіх класах експериментальних груп показники значно підвищилися порівняно з контрольними групами. Про збільшення приросту частоти рухів дітей молодшого шкільного віку свідчить достовірність різниці показників між експериментальними і контрольними групами (табл. 1, 2). А саме: частота рухів верхніх кінцівок у хлопчиків 4 класу – $P < 0,05$; у дівчаток – $P < 0,05$; частота рухів нижніх кінцівок у хлопчиків – $P < 0,001$; у дівчаток – $P < 0,01$.

Таблиця 1

Показники частоти руху верхніх кінцівок у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Стать	X ± Sx		Різниця
	експериментальна група	контрольна група	
Хлопці	28,9 ± 0,69	27,1 ± 0,52	< 0,05
Дівчата	28,1 ± 0,5	26,4 ± 0,28	< 0,05

Таблиця 2

Показники частоти руху нижніх кінцівок у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Стать	X ± Sx		Різниця
	експериментальна група	контрольна група	
Хлопці	18,6 ± 0,32	17,2 ± 0,26	< 0,001
Дівчата	17,6 ± 0,22	16,4 ± 0,37	< 0,01

Порівняльна динаміка показників середніх величин показує не однаковий приріст швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Так, приріст показників частоти рухів верхніх кінцівок за навчальний рік починає знижуватися (рис. 1), тоді як приріст результатів частоти рухів нижніх кінцівок поступово зростає (рис. 2).

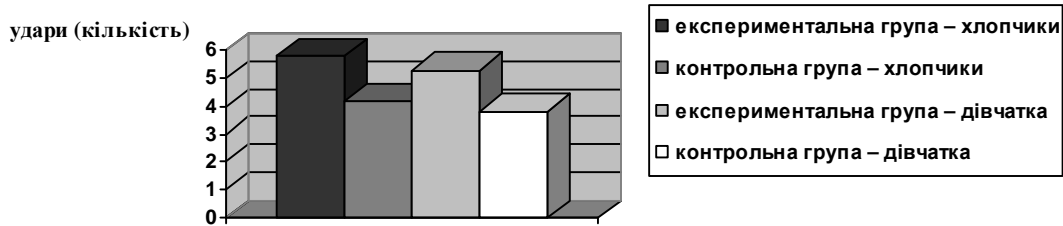


Рис. 1. Динаміка приросту частоти рухів верхніх кінцівок

Дані експериментальних груп дітей молодшого шкільного віку свідчать, що у хлопчиків і дівчаток результати частоти рухів верхніх кінцівок за навчальний рік (ставлення крапок на папері за 5 секунд) покращилися на 7 ударів. У контрольних групах показники виросли на 4 удари.

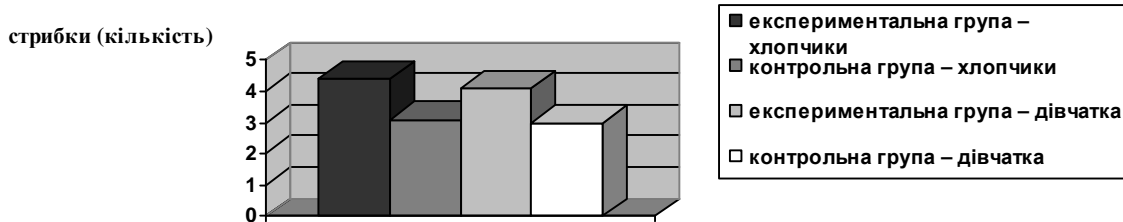


Рис. 2. Динаміка приросту частоти рухів нижніх кінцівок

Показники річного приросту частоти рухів нижніх кінцівок (стрибки на місці на двох ногах за 5 секунд) в експериментальних групах зросли у хлопчиків і дівчаток на 4 стрибки. У контрольних групах результати покращилися на 2 стрибки.

На підставі даних обстежень можна констатувати, що частота рухів верхніх і нижніх кінцівок в експериментальних і контрольних групах покращилася за рахунок збільшення активних рухових дій у грі на уроках фізичної культури. Таким чином, як хлопчики, так і дівчатка експериментальних груп показують кращу швидкість порівняно з контрольними групами.

Висновок. Розвиток швидкості верхніх і нижніх кінцівок у дітей 4 класу набуває нерівномірного характеру. Наше дослідження виявило, що народні рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості (32,95–38,1 %) порівняно зі спритністю (20,6–46,9 %) і витривалістю (14,7–24,9 %).

Література

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой.– М.: Просвещение, 1987.– 144 с.
2. Бондаренко Л. Ритміка і танець у 1–4 класах загальноосвітньої школи.– К.: Муз. Україна, 1989.– 232 с.
3. Верховинець В. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.– К.: Муз. Україна, 1989.– 341 с.
4. Вільчковський Е. С., Старшинський В. І. Рухливі ігри в школі.– К.: Рад. шк., 1971.– 120 с.
5. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– К., 1994.– 21 с.
6. Козленко М. П., Вільчковський Е. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання у початковій школі.– К.: Вища шк., 1984.– 232 с.
7. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Луцьк, 1998.– 17 с.
8. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. С. Теорія фізичного виховання.– Л.: ЛОУНМІО, 1996.– 220 с.
9. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк: Надтир'я, 1994.– 96 с.

Атонації

Викладено результати впливу національних рухливих ігор на розвиток швидкості верхніх і нижніх кінцівок.

Ключові слова: приріст, показники, достовірність, різниця, швидкість.

Изложено результаты влияния национальных подвижных игр на развитие быстроты верхних и нижних конечностей.

Ключевые слова: прирост, показатели, достоверность, разница, быстрота.

The article deals with the results of the national out-door games influence on the development rate of legs and arms.

Key words: *increment, proof, trustworthy, difference, rate.*