

Науковий керівник: кандидат сільськогосподарських наук,  
доцент Усманова Г. О.

## НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті розглядається питання використання народних рухливих ігор, які раціонально збалансовані за потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму школярів. Визначається їх вплив на динаміку розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** народні рухливі ігри, фізичні якості.

**Вступ.** Рівень розвитку рухових якостей дітей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може задовольнити сучасні вимоги, що пред'являються до фізичного виховання у навчальному закладі [2].

Через малорухливий спосіб життя погіршується стан здоров'я дітей. Єдиним виходом є зацікавлення дітей на уроках, але з користю. Це можна зробити завдяки використанню народних рухливих ігор, які до того ж сприяють патріотичному вихованню підростаючого покоління [3].

Успішний розвиток рухових якостей у дітей викликає інтерес до виконання різних вправ, для цього потрібно урізноманітнювати засоби, методи і форми цієї роботи. Тому ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей є народні рухливі ігри, які можуть застосовуватись як на уроках з фізичної культури, так і в інших позанавчальних формах [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвиток фізичних якостей – одне з основних завдань фізичного виховання в школі, і його вирішення має здійснюватися комплексно, починаючи з раннього віку.

Народні 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 на учнів.

Використання народних рухливих ігор з дітьми 10-12 років має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення. В іграх діти загартовуються; відображають накопичений досвід; закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ в процесі діяльності; збагачуються новими відчуттями; уявленнями, поняттями.

**Мета та завдання роботи.** Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

**Завдання дослідження:**

1. За допомогою аналізу літературних джерел створити уявлення про доцільність використання народних рухливих ігор для розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

2. Запропонувати види народних рухливих ігор різної спрямованості для їх використання на уроках фізичної культури та в позаурочний час у 5-6 класах.

3. Провести апробацію запропонованих народних рухливих ігор на уроках фізкультури у 5-6 класах як засобу для розвитку фізичних якостей учнів 5-6 класів.

**Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення.** Педагогічний експеримент був проведений на базі середньої школи № 9 м. Чернігова. У ньому взяли участь учні 5-6 класів загальноосвітньої школи. Сутність педагогічного експерименту полягала в обґрунтуванні ефективності проведення народних рухливих ігор для учнів 10-12 років для розвитку фізичних якостей і підвищення їх рівня фізичної підготовленості. Народні рухливі ігри використовували як на уроках фізичної культури – два рази на тиждень (понеділок, середа), так і на заняттях в позаурочний час.

Після експерименту проводилося тестування рівня фізичної підготовленості з контрольним випробуванням, передбаченим програмою фізичного виховання в школі для учнів 5-6 класів (табл. 1).

Таблиця 1

**Дані щодо складання учнями нормативів шкільної програми, які проводились після експерименту**

Тестування	Хлопчики Середнє арифметичне	Дівчатка Середнє арифметичне
Стрибок у довжину з місця ,см	185	155
Човниковий біг 4x9 м ,сек.	11,0	11,8
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	28	15
Біг на 60 м , сек.	9,5	10,5

Результати експерименту свідчать, що використання народних рухливих ігор позитивно впливає на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, майже всі нормативи було складено на відмінно.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Для розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості школярів нами підібрано і запропоновано такі види народних рухливих ігор: для розвитку сили – "Гопак", "Сильна рука", "Чий батько дужчий?"; для розвитку швидкості – "Гривенька", "Бондар", "Попід руками"; для розвитку швидкісно-силових якостей – "Лис і гуси", "Гречка", "Яструб"; для розвитку спритності – "Кіт і миші", "Передай сам", "Квач парами".

Усі запропоновані народні рухливі ігри апробовані і можуть бути використані на уроках фізичної культури та в позаурочний час у 5-6 класах.

### **Використані джерела**

1. Дониц В. Розвиток фізичних якостей за допомогою українських народних ігор // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 16-18, червень. – С. 51-63.
2. Лебедева М. Т. Школа і здоров'я учнів : Посібник / М. Т. Лебедева. – Мн. : Університетське, 1998. – 221 с.
3. Ломейко В. Ф. Розвиток рухових якостей на уроках фізичної культури в IX класах / В. Ф. Ломейко. – Мн. : Народна освіта, 1980. – 128 с.

*Drabovych N.V., Usmanova G. O.*

**Scientific supervisor: PhD in agriculture,  
associate professor Usmanova G. O.**

### **FOLK MOVABLE GAMES AS MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN**

*The question of the use of folk movable games which rationally balanced after power and volume taking into account the individual features of organism of schoolchildren is examined in the article. Their influence is determined on the dynamics of the physical properties of primary school age pupils during a month. The use of folk movable games with children of 10-12 years old has a large healthy, hygienical, educational and educational value. In games children are tempered; represent the accumulated experience; fasten, deepen knowledge; cognize the world in the process of activity; enriched by the new feelings; by presentations, concepts.*

*All are offered folk movable games are approved and can be used on the lessons of physical culture and in extracurricular time in 5-6 classes.*

**Key words:** *traditional outdoor games, physical properties.*

*Стаття надійшла до редакції 19.02.2016 р.*