

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ВОЛОДИМИР ЛЕВКІВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури. Вплив уроку на організм школярів залежить від величини, та спрямованості навантаження, яке діти отримують під час виконання фізичних вправ. Величина навантаження характеризується параметрами її обсягу та інтенсивності. Для педагогічної оцінки уроку використовують його загальну і моторну щільність, які дозволяють визначити обсяг навантаження, а також ЧСС учнів, яка характеризує інтенсивність навантаження. Вплив уроку на організм дітей залежить від навантаження, яке вони отримали під час виконання кожної фізичної вправи. Тому, оцінюючи вплив тієї чи іншої фізичної вправи, доцільно звертати увагу на її моторну щільність і на її вплив на динаміку показників ЧСС учнів.

Аналіз опису різних засобів української народної фізичної культури показав, що в їх змісті відображені різні сфери життєдіяльності етносу, а організація проведення пов'язана з умовами їх функціонування серед народу. Народні фізичні вправи займали чільне місце під час проведення релігійних свят, під час господарської діяльності (випас худоби) та на дозвіллі. Умови функціонування визначили величину навантаження цих фізичних вправ, а також кількісний склад учасників.

Так, під час релігійних святкувань поширеними були ті фізичні вправи, проведення яких передбачало велику тривалість, незначну інтенсивність навантаження, обмежене місце проведення, велику кількість учасників (хороводи, забави "Тинок", "Довга лоза", ігри "Третій зайвий", "Кіт і мишка", "Дзвін", "У короля", "Міст", "Струмок" та інші); під час господарської діяльності велику тривалість, незначну інтенсивність навантаження, необмежене місце проведення, невелику кількість учасників, (ігри "Цурка",

"Бабок", "Клітка", "Кляк", "Пекар" та інші); а на дозвіллі - невелику тривалість, значну інтенсивність навантаження, обмежене місце проведення, невелику кількість учасників (ігри "Квач", "Сірий кіт", "Гуси", "Качки і мисливці", "Серединка", "Круговий", "Високий дуб", "Стінка", "Пічки", протиборства "Тягнути бука", "Чий батько дужчий?", "Бій півнів", "Перетяжка линви", біг наввипередки тощо).

Аналіз змісту народних фізичних вправ дозволив поділити їх на кілька груп. Першу групу склали засоби української народної фізичної культури, в яких одночасно активізовано всіх учасників ("Сірий кіт", "Повінь", "День і ніч", "Чорноморець-біломорець", "Смик", "Адам і Єва", "Невід", "Петрушка", "Ріпка", "Яструб і квочка", "Через живий ланцюг", "Сміхота", "Перегони вужів", "Залізниця", "Шишки, жолуді, горіхи"; рухові забави "Гарбуз", "Голочка-ниточка"; перетяжка линви; хороводи "Царівна", "Льон", "Кривий танець", "Голубка", "Грушка", "Огірочки", "Віночок"). Зміст цих фізичних вправ передбачає чергування навантаження і відпочинку, які часто змінюють одне одного. До того ж, в ряді ігор ("Сірий кіт", "Повінь", "Чорноморець-біломорець", "Смик", "Невід", "Через живий ланцюг") гравці самі можуть регулювати своє навантаження. Фізичні вправи цієї групи відзначаються великою моторною щільністю.

Другу групу склали засоби української народної фізичної культури, в яких одночасно активізовано половину учасників (рухові ігри "Жук", "Бездомна лисиця", "Пень", "Круговий"; рухові забави "Тинок", "Довга лоза"). Зміст цих фізичних вправах передбачає чергування навантаження і відпочинку поперемінно для всіх учасників (одні виконують рухові дії, інші - відпочивають). Фізичні вправи цієї групи також відзначаються великою моторною щільністю.

Третю групу складають засоби української народної фізичної культури, в яких одночасно активізовано від одного до чотирьох учасників (рухові ігри "В котка", "В кидка", "В блудька", "Викликач", "Земля, вода, повітря", "Скарб",

"Бондар", "Третій зайвий", "Пліт", "Дзвін", "Петре, де ти?", "Вовк і хорт", "Горю дуба", "У короля", "Гаряча картопля", протиборства "Бій баранів", "Бій півнів", "Чий батько дужчий?", "Тягнути бука", ногоборство). Під час проведення цих фізичних вправ кілька гравців виконують рухові дії, інші - спостерігають за ними, очікуючи своєї черги. Фізичні вправи цієї групи відзначаються малою моторною щільністю для всіх учасників.

Четверту групу склали засоби української народної фізичної культури, в яких кількість одночасно активізованих учасників постійно змінюється (рухові ігри "Їду на Січ", "Вудочка", "Мисливці і зайці", "Качки і мисливці", "Турок", "Розірване коло", "Через кордон", "У річку, гоп"). Під час проведення цих фізичних вправ одні гравці можуть часто виконувати рухові дії, а інші - рідко через те, що правила передбачають вибування з гри до її завершення, а в грі "Їду на Січ" - поступове включення гравців до активних дій. Фізичні вправи цієї групи відзначаються нерівномірною моторною щільністю для всіх учасників.

Сучасні умови проведення шкільного уроку фізичної культури, вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість; велику моторну щільність; як значну, так і незначну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників.

Порівняльна характеристика умов проведення засобів української народної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і вимог до умов проведення фізичних вправ на уроках фізичної культури дає підстави стверджувати, що засоби української народної фізичної культури, вказані нами до першої і другої груп можна успішно застосовувати у сучасній шкільній практиці без внесення змін, а застосування засобів української народної фізичної культури, причислених до третьої і четвертої груп, вимагає певної корекції.

Для підвищення моторної щільності засобів української народної фізичної культури, причислених до третьої групи, на нашу думку, доцільно змінити їх організацію. Традиційно для проведення рухових ігри з дітьми молодшого шкільного віку застосовується фронтальний метод організації. Він є ефективним, коли для гри потрібне "широке поле діяльності". Коли ж гру можна провести на малій площі, а є багато дітей, тоді доцільно застосовувати груповий метод організації. Однак, його можна використовувати лише під час проведення відомих для дітей рухових ігор. Тому, під час розучування нової гри слід дотримуватися фронтального методу організації гри, що дозволить вчителю постійно слідкувати за виконанням рухових дій гравцями і вчасно виправляти їх помилки, а під час її закріплення - групового. Так, для проведення ігор "В котка", "В кидка", "В блудька", "Викликач", "Скарб" клас доцільно поділити на групи по 4-6 гравців; ігор "Земля, вода, повітря", "Петре, де ти?", "Бондар" - по 8-10 гравців; а ігор "Третій зайвий", "Вовк і хорт", "Горю дуба", "Дзвін", "У короля" - по 14-16 гравців.

Груповий метод організації доцільно застосовувати також під час проведення рухових ігор, причислених до інших груп, а саме ігри "Смик", "Яструб і квочка", "Пень", "Вудочка", "Турок", "Розірване коло". Після поділу учнів на групи необхідно призначити старшого в кожній з них, який би слідкував за дотриманням правил. Застосування групового методу організації дозволить: розділити дітей за рівнем їх фізичної підготовленості, і тим самим визначити більш індивідуальний рівень навантаження; підвищити моторну щільність гри; залучати дітей до керівництва в грі, що сприятиме формуванню у них вміння самостійно організовувати і проводити ігри.

Для підвищення моторної щільності гри "Пліт" гравців, що стоять в колі, доцільно розраховувати по три. Тоді одночасно до активних дій буде залучено не двоє гравців, а третина класу. Підвищення моторної щільності в грі "Гаряча

картопля" можливе за рахунок збільшення кількості "картоплин" до 5-8 штук.

Під час проведення протиборств доцільно організовувати роботу так, щоб кожен змагався з усіма по одному разу. Перемагає той, в кого буде найбільша кількість перемог.

Для успішного застосування засобів української народної фізичної культури, причислених до четвертої групи, нами були внесені зміни в їх зміст. Так, в іграх "Вудочка", "Мисливці і зайці", "Турок", "Розірване коло", "У річку, гоп" вибування було замінене отриманням штрафного очка, що дозволило всім гравцям бути задіяними впродовж всієї гри. Переможцем в цих іграх вважається той, хто не отримав жодного штрафного очка. Така зміна правил дозволяє вчителю керувати тривалістю гри.

В грі "Качки і мисливці" введено кілька нових правил. Кожен влучний кидок "мисливців" приносить їм одне очко, а "качка", в яку влучив м'яч, продовжує перебувати в грі. Гравці обох команд перебувають в різних ролях однаковий час (2-3 хв.), який фіксує вчитель. Перемагає та команда, яка набрала більшу кількість очок, перебуваючи в ролі мисливців. Така зміна правил також дозволяє вчителю керувати тривалістю гри і задіяти до неї всіх гравців.

Для збільшення моторної щільності гри "Їду на Січ", на нашу думку, доцільно, щоб гру починали всі діти одночасно. Якщо проаналізувати гру "Через кордон", то слід зазначити, що вона є швидкоплинною. Вибування гравців з гри є короткочасним. Тому, її зміст можна залишити без змін.

Таким чином, запропоновані нами зміни в організації та в змісті низки засобів української народної фізичної культури дозволили підвищити їх моторну щільність, і тим самим, зробили їх ефективнішими для застосування в сучасних умовах проведення уроку фізичної культури.