

## PIŚMIENNICTWO

- Górniewicz J., 2001, *Kategorie pedagogiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wamińskiego-Mazurskiego, Olsztyn.
- Lepczyk M., Jezierski R., Krypa J., 2000, *O wychowaniu fizycznym*. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa.
- Rzepa T., 2000, *Wykorzystanie ćwiczeń, zabaw i gier z piłkami do wspomagania uczenia się [w:] Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji*. Red. Muszkieta R., Bromikowski M., AWF Poznań.
- Rzepa T., Rokita A., 2001, *Exercises, plays and games with the ball in the process of acquiring subject proficiency in mathematics in grades I-III of primary school [w:] Proceedings of the role of physical education and sport in transition countries of central Europe*, Brno.

### EXERCISES, GAMES AND BALLGAMES IN THE PROCESS OF REALIZATION OF POLISH IN THE DIDACTIC CONCENTION

TADEUSZ RZEPA

*Wroclaw University School of Physical Education*

The article deals with the using of some games and ballgames during the teaching process of polish language. The problem of intersubject connections is touched upon.

### ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

ВАДИМ ЖИЛЮК

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання*

Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Тому є необхідним виховання здорового, гармонійно розвиненого у фізичному та інтелектуальному плані підрастаючого покоління, що диктується потребами нашої молоді незалежної держави.

Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів.

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підрастаючого покоління. Особливу роль у цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, що перебігає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензитивних періодів їх розвитку у дітей молодшого шкільного віку. На загал молодший шкільний вік є сприятливим періодом для виховання фізичних

якостей. Особливо це стосується швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості.

Але при цьому слід враховувати використання засобів та методів їх виховання з обов'язковим врахуванням анатомо-фізіологічних та психічних особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. У цьому аспекті особливого значення набуває використання народних рухливих ігор. У зв'язку з цим проблема виникнення українських народних рухливих ігор, їх класифікація, розробка і впровадження в процес фізичного виховання молодших школярів має велике практичне значення для виховання фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів. Цей процес, на нашу думку, дає можливість ознайомити дітей з народними звичаями, традиціями, обрядами, буде сприяти вихованню у молодших школярів національної гордості, почуття патріотизму та любові до своєї Вітчизни.

Спеціалістами відзначено, що походження українських народних рухливих ігор пов'язано з історичними і побутовими факторами. В українських народних рухливих іграх чітко відображені звичаї українців, їхній побут, рівень уявлень про світ, елементи побутових та військових дій. Одним із важливих завдань для спеціалістів є вивчення багатой народної спадщини в галузі українських рухливих ігор і їх застосування в процесі фізичного виховання з метою виховання гармонійного розвинених громадян незалежної України.

Використання народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання школярів проходить в різних аспектах. Про це свідчать дослідження багатьох авторів : Є.М.Геллера, Л.А.Станкявічуса (1984), Г.Язева (1989), В.Р.Коса (1991), А.С.Цюся (1994) та багатьох інших. У їхніх роботах відображаються дані про вплив народних ігор на організм школярів, визначається позитивний вплив народних рухливих ігор на формування психічних якостей, зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Вони є дієвим чинником позакласної роботи, чинником підвищення розумової працездатності дітей.

Разом з тим дані про використання українських народних рухливих ігор в уроках фізичного виховання з метою підвищення рівня підготовленості школярів молодших класів практично відсутні. У дослідженнях присвячених цьому питанню, немає ніяких методичних рекомендацій, які б характеризували вплив використання комплексів українських народних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

У роботі були використанні такі методичні дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Опитування та анкетування;
3. Педагогічні спостереження;
4. Антропометричні вимірювання;
5. Спірометрія;
6. Тестування;
7. Педагогічний експеримент;
8. Методи математичної статистики.

З антропометричних вимірювань у роботі використовувались : визначення показників росту, ваги, зросто-вагового показника, окружності грудної клітки, індексу пропорційності тілобудови, життєвої ємності легень, життєвого показника.

силі кисті та силового індексу. У тестуванні були використані наступні тестові вправи : біг 30м з високого старту, стрибок у довжину з місця, біг 1000м, човниковий біг 4х9м, вис на зігнутих руках на перекладині, нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, відносна стрибучість.

Математична обробка кількісних показників педагогічного експерименту включає в себе використання для оцінки і характеристики варіаційних рядів такі їх показники :

- середнє арифметичне ;
- середнє квадратне відхилення;
- помилка середнього арифметичного;
- коефіцієнт варіації.

Проводився кореляційний аналіз отриманих результатів і враховувався коефіцієнт рангової корекції Браве-Пірсона. Достовірність різниці між двома вибірковими середніми арифметичними значеннями визначалася за критерієм Стьюдента.

Педагогічний експеримент тривав 9 місяців (1995-96 навчальний рік) і проводився на базі загальноосвітньої школи-інтернату № 1 I-III ступенів, загальноосвітньої школи № 5 I-III ступенів м. Івано-Франківська та загальноосвітньої школи с. Крихівці I-III ступенів Івано-Франківської області.

У педагогічному експерименті брали участь учні молодших класів указаних шкіл, хлопчики і дівчатка віком 7-10 років. Загальна кількість досліджуваних – 600. Всі учасники експерименту були розділені на дві групи : контрольну – 295 учнів, експериментальну – 305 учнів. Із 600 досліджуваних : хлопців – 310, дівчаток – 290.

На початку навального року в обох групах досліджуваних було проведено педагогічне тестування і антропометричні вимірювання для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дані дослідження показали, що школярі обох груп не мають суттєвої різниці в показниках фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У ході другого етапу експерименту уроки фізичного виховання в групах проводилися за різними програмами. У контрольній групі уроки проводилися на основі змісту шкільних програм з фізичної культури без використання рухливих ігор два рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор –3-4 гри в уроці.

У результаті досліджень встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання з молодшими школярами позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Використання комплексів українських народних рухливих ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів експериментальної групи відбувався більший приріст показників розвитку фізичних якостей у порівнянні з показниками контрольної групи.

Це дозволяє зробити висновок про те, що українські рухливі народні ігри є дієвим засобом фізичного виховання учнів молодших класів та підвищення рівня

фізичної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного уроку фізичного виховання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Агеева С.Р. Влияние использования подвижных игр в группах общей физической подготовки на двигательную подготовленность и физическую работоспособность школьников // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : Материалы научно-практической конференции. - Минск, 1989. - С. 120-121.
2. Боберський І. Забави і ігри рухливі. – Львів, 1904, -21.
3. Воробей Г.В. Впровадження народних ігор та забав у систему фізичного виховання школярів // Матеріали обласної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ., 1995. –С. 124-126.
4. Кліш І.С., Ковальчук Н.М. Аспекти національного відродження фізичної культури та спорту // Тези І Респуб. конф. з питань підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. – Луцьк: Настир'я, 1994. - С. 345-346.
5. Приступа Є.Н., Напрямки вивчення народної фізичної культури // Тези І Респуб. конф. з питань підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С. 343-345.

## THE INCREASING OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL LESSON WITH THE HELP NATIONAL MOVING GAMES

VADIM ZHYLUK

The aim of the work has been to observe the finding influence of complexes of national moving games at the level of physical development and physical preparation of junior age pupils at physical training lessons.

## КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАСЦЬ ЛІДІЯ ВАЛЕРІЇВНА

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

Впродовж останніх років відбувається значне і неспинне погіршення стану здоров'я населення України, в тому числі і дошкільників. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі необхідно привести спосіб життя дитини у відповідність із закономірностями її розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування [3].

Діти відносяться до числа найменш соціально захищених категорій населення. Ослаблені, переважно, ще до школи, стан організму та психіки, забруднення довкілля, нераціональне харчування, низький в цілому рівень фізичної та валеологічної культури зумовлює те, що більша половина дітей знаходиться в зоні ризику щодо здоров'я. Тому одним із основних завдань фізичної культури в