

УДК 373.3.016:796.2

DOI: 10.35619/pse.vi3.57

Троценко Валерій

кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна
ORCID: 0000-0003-1109-0534
e-mail: trotsenko_VV@ukr.net

Троценко Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна
ORCID: 0000-0002-3391-3741
e-mail: trocenko260470@gmail.com

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних та передового практичного досвіду розкрито доцільність використання народних рухливих ігор як одного із засобів підвищення рухової активності молодших школярів, формування в них позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Мета роботи полягає у теоретичному аналізі та узагальненні досвіду сучасних педагогічних наукових підходів, наукових досліджень щодо ефективності впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Проаналізовано стан проблеми розвитку фізичних якостей молодших школярів. Підібрано народні рухливі ігри та визначена ефективність їх впливу на розвиток відповідних фізичних якостей молодших школярів. З огляду на це, підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають розвивальну, культурну і виховну цінність.

Ключові слова: народні рухливі ігри, рухова активність, фізичні якості, учні молодшого шкільного віку,

Постановка проблеми. Необхідність використання рухливих та спортивних ігор у навчально-виховному процесі визначається насамперед тим, що сучасну організацію навчально-виховної діяльності закладів середньої освіти з погляду забезпечення фізичної активності дітей і молоді не можна визнати

досконалою. Недостатній рівень рухового режиму школяра негативно позначається на його фізичному розвитку і на стані психічних процесів: відчутті, сприйнятті, мисленні, запам'ятовуванні, увазі, що зрештою знижує успішність навчання. У контексті зазначеного, важливу роль щодо гармонійного розвитку молодших школярів, збільшення їх рухової активності відіграють українські народні рухливі ігри, за умови їх систематичного використання. Вони найповніше відображають спосіб життя і світогляд нашого народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери навчально-виховної роботи закладів середньої освіти, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності, самостійності та підвищення фізичної досконалості.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та узагальненні досвіду сучасних педагогічних наукових підходів, наукових досліджень щодо доцільності використання народних рухливих ігор як одного із засобів підвищення рухової активності молодших школярів, формування в них позитивної мотивації до занять до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. На необхідність включення рухливих ігор у виховний процес звертали увагу такі науковці, як О. Ващенко, Е. Вільчковський [1], Т. Круцевич, М. Москаленко, Н. Пангелова [14], та інші. Питання використання різноманітних ігор під час проведення окремих етапів навчально-виховного процесу в початковій школі досліджували такі фахівці, як Н. Кудикіна [4], С. Мудрик [7], С. Сембрат [9] та ін.

Застосування рухливих та українських народних ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку було предметом дослідження В. Левківа, який вивчав особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життя дітей, та С. Мудрика, який розробив класифікацію українських рухливих ігор для учнів 2-3 класів і вдосконалив методику їх проведення [7].

Окремі аспекти застосування українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку висвітлені в роботах А. Цьося, О. Яницької та інших, які підкреслюють важливість їх застосування для максимального розкриття природних здібностей дітей, розвитку їх талантів і вивчення етнопедагогічних особливостей. Тому, система освіти загалом, а особливо процес фізичного виховання, повинні мати національний характер. У зв'язку з цим підвищення ефективності фізичного виховання тісно пов'язане з інтеграцією елементів народної фізичної культури, які мають важливе розвивальне, культурне та виховне значення [10].

Дослідження науковців [4, 6, 9, 11, 12, 13, 14] переконливо доводять, що окрім основної мети – фізичного розвитку людини – рухливі ігри мають значний

вплив на духовну сферу, охоплюючи емоції, естетичні вподобання та етичні риси особистості.

Проте, аналіз психолого-педагогічної літератури та практичного досвіду показує, що народні рухливі ігри використовуються у навчально-виховному процесі лише епізодично, без належного наукового обґрунтування їхнього впливу на розвиток фізичних якостей і морально-вольове виховання дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Український народ, керуючись багатовіковим досвідом, інтуїтивно обрав найбільш ефективні засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, серед яких народні рухливі ігри займають важливе місце. Традиційно їх використовують у початковій школі як засіб фізичного виховання, але розвивальний і виховний потенціал народних рухливих ігор є значно ширшим.

Історико-етнографічні дослідження свідчать про різноманітність українських народних ігор, більшість з яких закріпилися в календарних обрядах. Такі ігри, які проводилися в певні пори року, літописці та церковні діячі називали «грищами». Вони відзначають, що серед популярних ігор у хлопців були біг, стрибки, ігри через вогонь і воду, метання списів, стрільба з лука, кулачні бої, боротьба та ігри на воєнну тематику. Дівчата грали в ігри, пов'язані з гаданням, ворожінням, обрядами та мріями про майбутнє подружнє життя. Основними були хороводи, зокрема великодні та зеленосвятські, а також ритуали плетіння вінків і пускання їх на воду. Хлопчачі ігри зазвичай були динамічними, а дівочі – більш спокійними [12].

Традиційні народні ігри справляють комплексний вплив на особистість. Окрім виразного спрямування на фізичний розвиток, у них міститься потужний пізнавальний та емоційний заряд. В основному, рухи в цих іграх виконуються під музичний супровід, а їх зміст достовірно відтворює різні трудові процеси. Тому важко розділити їх на категорії, які забезпечують тільки фізичне, моральне, трудове, етичне чи художнє виховання. Натомість, їх можна відрізнити за присутністю елементів боротьби і змагань в одних іграх, тоді як інші вимагають більшої пам'яті, уваги, сміливості та спостережливості [13].

Кожен народ, виходячи з соціально-економічних умов свого розвитку, психічних особливостей і географічного положення, історично створював свої унікальні види рухливих ігор та розваг, а також способи їх використання, які потім склали своєрідні системи тіловиховання. У цьому контексті традиції української системи фізичного виховання не є винятком, адже вона спирається на надзвичайно багатий пласт народних рухливих ігор.

Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється: у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобаченні, моральних нормах; у національній мові; у відображенні історії нації, в її культурі, у громадському житті та побуті, в традиціях, релігійних

віруваннях, звичаях; у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором; у любові до природи, до рідного краю. Усе це разом є могутньою рушійною силою естетичного, морально-етичного, культурного, фізичного виховання молодших школярів

Народні рухливі ігри у великій мірі сприяють вихованню відповідних фізичних якостей молодших школярів: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі. Практикою та науковими дослідженнями доведено, що таку фізичну якість як швидкість найдоцільніше виховувати у молодшому шкільному віці за допомогою вправ швидкісно-силового характеру. Для цього використовуються ігри з прямолінійним бігом, зустрічні естафети та естафети на швидкість реакції (Біг стоніжок, Хто швидше). Це також ігри, побудовані на необхідності миттєвих реакцій на звукові, зорові, або тактильні сигнали. Ці ігри повинні включати фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший термін і іншими руховими діями, направленими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника. (Біг до прапорців, Квач, Хто перший та ін.).

Виховуючи швидкісні здібності у дітей молодшого шкільного віку, рухливі ігри сприяють розвитку й інших здібностей. Зокрема, значна кількість рухливих ігор вимагають від учасників прояву спритності. Ситуації, що постійно змінюються, в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку цієї якості. Для розвитку спритності необхідно використовувати ігри, що вимагають прояву точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з партнерами по команді, володіння певною фізичною вправністю. Для розвитку даної якості використовують такі ігри як «Котик і мишка», «Лисиця і курчата», «Вовк у канаві» «Рибалки і рибки» «Дідусь Макар», «Лис» та ін.

Розвиток окремих м'язів рук, ніг і тулуба відбувається в рухливих іграх, які вимагають прояву помірних по навантаженню, короткочасних швидкісно-силових напружень («Хто далі кине», «З купини на купину», «Довга лоза», «Ворона», «Цурка» та ін.). Ігри з багаторазовим повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил і енергії (оптимальних для дітей даного віку), сприяють розвитку витривалості. Витривалість є однією з найважливіших фізичних якостей людини, що характеризують його фізичний стан. Вона тісно пов'язана з рівнем розвитку кардіореспіраторної системи організму і рівнем загальної працездатності. Ця якість забезпечує тривалість виконання роботи без зниження її інтенсивності і ефективності. Для розвитку витривалості потрібно знаходити рухливі ігри, пов'язані зі свідомо великою витратою сил і енергії, з частими повтореннями складних рухових операцій або з тривалою безперервною руховою діяльністю,

обумовленої правилами обраної гри. Це такі ігри як «Рибалки і рибки», «Горобчики-стрибунчики», «Вудочка», «Гуси» та ін.

Під час проведення рухливих ігор необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, для того щоб організм дітей поступово пристосовувався до них. Проте неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми, в іграх не повинно бути надмірних м'язових напружень і тривалих затримок дихання. Незважаючи на те, що рухливі ігри часто включають в себе дії, виборчої направленості, на удосконалення однієї з рухових якостей, їх слід розглядати як вправи загального фізичного впливу.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, правильно організований освітній процес фізичного виховання формує повноцінну особистість та індивідуальність, а систематичне застосування українських народних рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, виховує любов і повагу до рідного краю.

З огляду на це, перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні й упровадженні у навчально-виховний процес початкової освіти народних рухливих ігор, в обґрунтуванні особливостей впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які мають розвивальну, культурну і виховну цінність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник 2-ге видання, перероблене та доповнене Суми. 2004. 438 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf.
2. Конституція національно – патріотичного виховання дітей і молоді. URL:: <http://mon.gov.ua/usi-novini/2015/06/16/naczoonalno-patriotichne-vixovannya/>.
3. Концепція національно-патріотичного виховання молоді: затверджена наказом Мінсім'ї молодь спорту України. МОН України, МО України, Мінкультуризму України № 3754 /981/538/49 від 27 жовтня 2009 р. 9 с.
4. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01. Київ. 2004. 404 с.
5. Кушнірик Н. Я. Гра як важливий засіб всебічного розвитку дітей дошкільного віку. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2010. Вип. 176. С. 79–82.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 3-е вид. перероб і доп. Дніпропетровськ: Інновація. 2014. 375 с.

7. Мудрик С. Б., Кліш І. С. Рухливі ігри. Теорія і методика: навч.-метод. посібник. Луцьк: видавництво «Терен», 2020. 254 с.
8. Про стратегію національно – патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки. URL.: www.Zako.rada.gov.ua/go/580/2015.
9. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Львів. 2003. 20 с.
10. Троценко Т. Ю. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2012. 126 с.
11. Троценко Т. Ю., Данилко В., Троценко Д.В. Розвивальньо-виховний потенціал народних рухливих ігор в умовах початкової школи. *Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego: kolekcja prac naukowych «ΛΟΓΟΣ» z materiałami Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji* (Т. 2), 21 lutego 2020 r. Warszawa, С. 130–132. URL : <https://doi.org/10.36074/21.02.2020.v2.46>
12. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: монографія. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/2561>
13. Puyo O. Active games of preschoolers in the measurement of personal values in Ukraine. (2020). *Journal of Education. Health and Sport*. 10(4). Poland.eISSN 2391-8306 URL: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/JEHS/article/view/JEHS.2020.10.04.036>
14. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S, Ivanik O. Motor activity of the male and femaly population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol. 19(3), art. 231, 2019. P. 1591–1598.

REFERENCES

1. Vilchkovskyi E. S., Kurok O. I. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku [Theory and methodology of physical education for preschool children]: navchalnyi posibnyk 2-he vydannia, pereroblene ta dopovnene Sumy. 2004. 438 s. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf [in Ukrainian].
2. Konstytutsiia natsionalno – patriotychnoho vykhovannia ditei i molodi. [Constitution of the national-patriotic upbringing of children and youth] URL.: <http://mon.gov.ua/usi-novini/2015/06/16/naczoonalno-patriotichne-vixovannya/> [in Ukrainian].
3. Kontseptsiiia natsionalno-patriotychnoho vykhovannia molodi [The concept of national and patriotic education of youth]. – Zatverdzhena nakazom Minsimi molod sportu Ukrainy. MON Ukrainy, MO Ukrainy, Minkultturyzmu Ukrainy № 3754 /981/538/49 vid 27 zhovtnia 2009. 9 s. [in Ukrainian].
4. Kudykina N. V. Teoretychni zasady pedahohichnoho kerivnytstva ihrovoiu diialnistiu molodshykh shkoliariv u pozaurochnomu navchalno-vykhovnomu protsesi [Theoretical planting of pedagogical care in the game activity of young schoolchildren

in the day-by-day initial-educational process] : dys. ... doktora ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. 2004. 404 s. [in Ukrainian].

5. Kushniryk N. Ya. Hra yak vazhlyvyi zasib vsebichnoho rozvytku ditei doskilnoho viku [It is an important contribution to the overall development of preschool children] *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Pedagogichni nauky*. Vyp. 176. 2010. S. 79–82. [in Ukrainian].

6. Moskalenko N. V. Fizychnе vykhovannia molodshykh shkoliariv [Physical education for young children]: monohrafiia. 3-e vyd. pererob i dop. Dnipropetrovsk: Innovatsiia. 2014. 375 s. [in Ukrainian].

7. Mudryk S. B., Klish I. S. Rukhlyvi ihry. Teoriia i metodyka [Moving games. Theory and methodology]: navch.-metod. posibnyk. Lutsk: vydavnytstvo «Teren», 2020. 254 s. [in Ukrainian].

8. Pro stratehiu natsionalno – patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi na 2016-2020 roky [About the strategy of national and patriotic education of children and youth for 2016-2020. URL:: www.Zako.rada.gov.ua/go/580/2015]. URL:: www.Zako.rada.gov.ua/go/580/2015. [in Ukrainian].

9. Sembrat S. V. Ihrove spriamuvannia fizychnoi pidhotovky ditei molodshoho shkilnoho viku [Game direction of physical training of children of primary school age]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu : spets. 24.00.02. Lviv. 2003. 20 s. [in Ukrainian].

10. Trotsenko T. Yu. Teoriia i metodyka vykladannia rukhlyvykh ihor i zabav [Theory and method of teaching mobile games and entertainment]: navch.-metod. posibnyk. Pereiaslav-Khmelnitskyi, 2012. 126 s. [in Ukrainian].

11. Trotsenko T. Yu., Danylo V., Trotsenko D.V. Rozvyvalno-vykhovnyi potentsial narodnykh rukhlyvykh ihor v umovakh pochatkovoї shkoly. [Developmental and educational potential of folk mobile games in primary school conditions.] *Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego: kolekcja prac naukowych «ΑΟΗΟΣ» z materiałami Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji* (T. 2), 21 lutego 2020 r. Warszawa, S.130-132. URL : <https://doi.org/10.36074/21.02.2020.v2.46> [in Ukrainian].

12. Tsos A.V. Fizychnе vykhovannia v kalendarnii obriadovosti ukrainsiv: monohrafiia. [Physical education in the calendar rituals of Ukrainians] Lutsk: Nadstyria, 2000. 376 s. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/2561> [in Ukrainian].

13. Puyo O. Active games of preschoolers in the measurement of personal values in Ukraine. (2020). *Journal of Education. Health and Sport*. 10(4). Poland.eISSN 2391-8306 URL: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/JEHS/article/view/JEHS.2020.10.04.036>. [in Ukrainian].

14. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S, Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol. 19(3), art. 231, 2019. p.p. 1591-1598 [in Ukrainian].

**FOLK MOBILE GAMES AS ONE OF THE MEANS OF INCREASING THE
MOBILE ACTIVITY OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE**

Valery Trotsenko.

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Sports
Games of the University Hryhoriya Skovorody in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine
ORCID: 0000-0003-1109-0534
e-mail: trotsenko_VV@ukr.net

Tatyana Trotsenko

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Theory
and Methodology of Physical Education and Sports,
of the University Hryhoriya Skovorody in Pereiaslav,,
Pereiaslav, Ukraine
ORCID: 0000-0002-3391-3741
e-mail: trocenko260470@gmail.com

Annotation. The article, based on the systematization and analysis of literary data and best practical experience, reveals the expediency of using folk mobile games as one of the means of increasing the motor activity of younger schoolchildren, forming positive motivation in them for physical education. The purpose of the work is the theoretical analysis and generalization of the experience of modern pedagogical scientific approaches, scientific research on the effectiveness of the influence of folk mobile games on the development of physical qualities of younger schoolchildren. The state of the problem of the development of physical qualities of younger schoolchildren is analyzed. It is emphasized that the education system in general and the process of physical education in particular must be national. National mobile games were selected and the effectiveness of their impact on the development of the corresponding physical qualities of younger schoolchildren (speed, dexterity, strength, endurance, flexibility) was determined. In view of this, increasing the effectiveness of physical education is closely intertwined with the problems of implementing into practice the elements of folk physical culture that have developmental, cultural and educational value.

Key words: folk mobile games, motor activity, physical qualities, younger schoolchildren

Стаття надійшла до редакції 07.10.2024 р.