

**ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
ЛЬВІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ ТЕХНІЧНЕ
УЧИЛИЩЕ ПОБУТОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ**

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

з фізичної культури на тему:

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Підготувала:

викладач Руденко Н. С.

Зміст

1. Вступ.
2. Історія виникнення українських народних ігор.
3. Українські рухливі ігри у процесі фізичного виховання учнівської молоді.
4. Практичні рекомендації до проведення рухливих ігор у фізичному вихованні учнів.
5. Список використаних джерел.

1. Вступ

Культура кожного народу є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується своєю неповторністю і безперервним процесом розвитку. Кожний народ витворив своєрідні духовні та матеріальні цінності, які вирізняють його з поміж інших народів, засвідчуючи тим самим про особливості національного характеру. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, вчений теоретик В.І.Елашвілі підкреслював: «... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і їх різновидів, які складають один із елементів культури та побуту». Ця галузь, зокрема, була органічною частиною національної культури й українців.

Становлення України як самостійної держави передбачає утвердження національної системи виховання у різних сферах життєдіяльності народу, зокрема, в системі фізичного виховання як засобу виховання учнівської молоді. Але, «жодна система фізичного виховання як частина фізичної культури народу не виникає з нічого чи шляхом простого запозичення. Нові системи створюються, використовуючи спадок минулого».

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивної педагогіки відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри, тому вони мають значні виховні можливості, що визначаються їх культурно-історичним походженням і соціальними функціями в учнівському середовищі. Спеціалістами відзначено, що походження українських народних рухливих ігор пов'язано з історичними і побутовими чинниками. В українських народних рухливих іграх чітко відображені звичаї народу України, його побут, рівень уявлень про світ, елементи побутових і військових дій. Одним із важливих завдань для спеціалістів є вивчення багатої народної спадщини в області українських рухливих ігор і їх застосування в процесі фізичного виховання з метою гармонійного розвитку громадян незалежної України. У

зв'язку з цим проблема історії виникнення українських народних рухливих ігор, їх класифікації, розробки та впровадження в процес фізичного виховання учнівської молоді комплексів українських народних рухливих ігор набуває великого практичного значення для виховання як фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості, так і морального виховного значення. Цей процес, на нашу думку, надає можливість ознайомити молодь з народними звичаями, традиціями, обрядами, що буде сприяти вихованню в учнівської молоді національної гордості, почуття патріотизму та любові до своєї Вітчизни.

2. Історія виникнення українських народних ігор

Українські народні ігри, які мають велику історію, розглядаються як певна діяльність молодої людини, спрямована на задоволення її інтересів і вирішення виховних завдань. З аналізу багаточисленних робіт вітчизняних і зарубіжних дослідників видно, що важливим компонентом цілісної народної культури найдавніших часів до сьогодення є народні рухливі ігри.

Ігри мають велику історію і тісно пов'язані з національними обрядами, звичаями та календарними святами під час господарської діяльності, а в умовах постійних воєн із сусідніми і чужими племенами у слов'ян особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність, набуті у народних ігрищах.

Матеріали історико-етнографічних досліджень свідчать про те, що українські народні ігри є дуже різноманітними й пронизували весь життєвий устрій населення. Будь-яка подія з життя людей відзначалася жертвою богам, які присвячувались Матері Землі, богу сонця Ярилі, богу війни і зброї Перуну та спортивними змаганнями. Важливу роль у вихованні молоді (особливо сільської) набували ігрища між селами: «І сходилися вони на ігрищах, на пляси і на всякі бісівські пісні ...» і парубоцькі громади – своєрідні об'єднання неодружених юнаків, які під час народних гулянь широко застосовували різноманітні види боротьби: «во многих сёлах молодёжь

незрелая устраивает гуляния, ... причем занимается борьбою ...». Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну – обряд пошанування загиблого воїна або родича. Цікаво, що до програми тризни входили одноборства (на зразок сучасної боротьби), різноманітні ігри та забави. Народна гра є також дійовим засобом і трудового виховання. З одного боку, високий фізичний розвиток створює певні передумови для повноцінної та активної трудової діяльності, з іншого – в багатьох іграх спостерігається наслідування трудових дій дорослих, де народна мудрість прагне прищепити молоді повагу до праці, звичаїв і традицій рідного народу.

3. Українські рухливі ігри у процесі фізичного виховання учнівської молоді

На відміну від предметів культури матеріальної, які дійшли до нас завдяки археологічним розвідкам у їх стародавньому вигляді, рухливі ігри не зберігалися в первісному стані. Вони функціонували безперервно, передавалися з покоління в покоління в живій ігровій практиці, ставали улюбленими іграми все нових і нових поколінь. З часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим, забувалося, а найбільш вдале лишалося. Вдосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервним ланцюгом, що зв'язує глибоку давнину і наш час.

Слід зазначити, що незважаючи на відповідний рівень сформованості рухливих народних ігор, процес їх розвитку не припинився, а невпинно продовжується. Свідченням цього є постійне поповнення скарбниці народних рухливих ігор, забав і розваг новими елементами. У зв'язку з цим, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор, забав і розваг у сучасну практику навчально–виховної роботи, особливо для молоді, сприятимуть не тільки національно–культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Таким чином, українські народні ігри, які виникли в далекому минулому і деякі з них, можливо, стали підґрунтям для певних видів спорту, набувають великого значення для національно-культурного виховання молодого покоління у сучасних умовах. З огляду на вищевикладене, на нашу думку, є сенс, вивчаючи та аналізуючи багатющу народну спадщину в області українських рухливих ігор, застосувати їх у процесі фізичного виховання учнівської молоді з метою виховання гармонійно розвинених громадян незалежної України, оскільки здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. З цією метою, з урахуванням умов проведення заняття з фізичного виховання серед учнівської молоді, слід провести педагогічний підбір рухливих ігор, розваг і забав. В ігровій діяльності учнів виникла необхідність підбирати такі рухливі ігри, проведення яких передбачало б розвиток різноманітних рухових якостей, перш за все, швидкості і спритності, одночасного закріплення та удосконалення рухових навичок.

Складні і різноманітні рухи в ігровій діяльності – в них, як правило, можуть бути задіяні всі м'язові групи. Це сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Умови ігрового змагання вимагають від студентів досить великих фізичних навантажень. Почергова зміна моментів відносно високої інтенсивності з паузами відпочинку й діями, які потребують невеликого напруження, дозволяє гравцям виконувати великий об'єм роботи.

Порівняльна характеристика проведення рухливих ігор і вимог до умов проведення фізичних управ, відповідно до вибраної спеціалізації студентів на заняттях із фізичного виховання, дає підстави стверджувати, що народні рухливі ігри можна успішно застосовувати у сучасних умовах. Ігри можуть приносити користь як у підготовчих і заключних частинах уроку, так і в основній частині, де гра є основним засобом для закріплення рухових і фізичних якостей. Фізичне навантаження регулюється відносно фізичної підготовленості студентів за рахунок змінювання умов гри та засобів.

Традиційно для проведення рухових ігор з учнівською молоддю застосовується фронтальний метод організації. Він є ефективним, коли для гри необхідно «широке поле діяльності». Якщо гру можна провести на великій площі зі значною кількістю учасників, тоді доцільно застосувати груповий метод організації, поділивши групу на декілька підгруп із урахуванням можливостей учнів.

«Розумно організована гра, - пише М.Г.Стельмахович, – є дієвим методом формування таких рис особистості, як дисциплінованість, кмітливість, сміливість, витривалість, винахідливість, спритність, рішучість, наполегливість, організованість, стриманість. Крім того, вона вчить нашу молодь напружувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватися правил поведінки, діяти в колективі».

В ігровій діяльності учнів можна виділити чинники, що мають позитивне значення:

- успішне застосування народних рухливих ігор відповідно до виду спорту залучати учнів до практичної діяльності, формувати рухові вміння, розвивають фізичні якості;
- отримувати морально-естетичне задоволення;
- збагачувати молодь знаннями про історію, звичаї та традиції народів різних країн.

Народні рухливі ігри, як важлива складова виховної системи, тісно пов'язані з уявленнями народу про роль генетичної спадковості, впливом на процеси виховання середовища, про особливості молодіжної психіки та моторики. В багатющому фонді народних рухливих ігор концентруються глибинні народні знання про сутність людської особистості та правила її тілесного та духовного виховання.

Українські рухливі ігри як засіб фізичного виховання мають ряд особливостей. Найбільш характерні з них складаються з активності, самостійності та неперервності змін і умов діяльності. Вибір тієї чи іншої гри визначається конкретними завданнями й умовами проведення. Застосування в

системі фізичного виховання низки рухливих ігор дозволить підвищити моторну щільність навчальних занять і, тим самим, зробити їх ефективнішими та естетично привабливими для учнівської молоді. За допомогою українських народних рухливих ігор, розваг і забав можна не лише формувати рухові вміння, розвивати фізичні якості, виховувати позитивні риси характеру як особистості, але й збагачувати молодь знаннями про історію, звичаї й традиції різного народу.

4. Практичні рекомендації до проведення рухливих ігор у фізичному вихованні учнів

Рухливі ігри, як і пісня, супроводжують людину майже протягом усього життя. Але найбільше ними захоплюються в дитинстві й замолоду. Діти, підлітки, юнаки залюбки беруть участь у будь-якій грі та виявляють у ній спритність, силу, кмітливість.

Та цим не вичерпується значення рухливих ігор. Вони, як відомо, цілюще впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, неабияк зміцнюють здоров'я людини. Саме тому вони є найпоширенішою та найдоступнішою формою активного відпочинку після тривалої розумової й фізичної праці за будь-якої пори року.

Рухливі ігри допомагають також закріплювати й удосконалювати навички з бігу, стрибків, метання, подолання перешкод тощо. Адже в них досить чітко виявляються індивідуальні особливості кожного учня, а це має дуже важливе значення в подальшому формуванні спортсмена (досвідчений тренер, викладач добре знає, як вплинути на ті чи інші особливості учня). Вони сприяють розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості, пожвавлюють процес навчання, особливо коли послаблюється увага учнів, викликають у них нову хвилю інтересу до засвоєння основного матеріалу.

Кожна гра розвиває певні фізичні якості, формує певні звички. Так, для формування спритності ускладнюють гру поступовим збільшенням повторень, зміною умов, ставлячи нові завдання щодо колективних та

індивідуальних дій на координацію рухів. Для набуття швидкості добирають ігри, що вимагають негайних рухових дій в ускладненій обстановці або в умовах, що раз у раз змінюються (багаторазове подолання невеликих відрізків відстані, зміна часу тощо). Вихованню витривалості сприяють ігри з мало інтенсивною руховою діяльністю протягом тривалого часу або з короткими перервами. Силкові якості формують за допомогою поступового — від уроку до уроку — збільшення навантажень з предметами (набивним м'ячем різної ваги, гантелями тощо) і без предметів, використовуючи вагу свого тіла (присідання на одній нозі, стрибкові вправи) або різні вихідні положення, збільшення кількості повторень або вправи з партнером. Участь у грі, суворе додержання її правил сприяють прищепленню навичок стриманості, дисциплінованості, точного розрахунку тощо.

Гра — це завжди змагання, а в змаганні, як відомо, є переможці й переможені. Гостре, напружене суперництво може спричинити взаємні докори або не завжди обґрунтовані причіпки, що часом породжують прикре непорозуміння, а то й відчуженість між гравцями. Тому дуже важливо зберігати дружні, товариські стосунки між тими, хто виграв, і тими, хто програв, між хлопцями і дівчатами, прищеплювати їм почуття колективізму, товариськості, організаторські здібності, повагу до спортивних традицій.

У разі виникнення непорозумінь керівник гри повинен виявити високу педагогічну тактовність, витримку, докладно вивчити конфліктну ситуацію, але ні в якому разі не ставати в „прокурорську” позу, а спільно з гравцями уважно вислухати обидві сторони, розібратися в причинах суперечки і вже потім прийняти рішення, знову ж таки тактовно оголошуючи його.

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями – поліпшити всебічний розвиток школярів, виховувати в них відчуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи.

Організація і методика проведення рухливих ігор

При організації та проведенні рухливих ігор необхідно врахувати направленість на досягнення освітніх, оздоровчих, виховних результатів.

Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні та фізичні якості.

Використовуючи гру, вчитель зобов'язаний :

- а) зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку;
- б) сприяти оволодінню життєво-необхідними руховими навичками, вміннями та сприяти їх удосконаленню;
- в) виховувати у дітей необхідні морально – волеві якості;
- г) прививати учням організаторські навички та звичку систематично займатися іграми.

При проведенні гри вчитель вчить дітей свідомо ставитися до своїх дій, критично оцінювати перемоги та невдачі. Також необхідно привчати дітей грати самостійно, доручати їм роль капітанів, ведучих, залучати їх до майданчика суддівства.

Вибір гри

Перш за все, вибір гри залежить від завдання уроку фізичного виховання, форми занять, місця проведення і природних умов, врахування вікових і індивідуальних особливостей дітей. На вибір також впливає і кількість учасників. Важливо дотримуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого.

Коли гра відбувається на майданчику, слід враховувати погоду і температуру повітря. При низькій температурі можна проводити гру, у якій беруть участь одночасно всі учні, і фізичне навантаження розподіляється на них рівномірно, а у спеку краще використати ігри, в яких гравці беруть участь по черзі.

Підготовка місця гри

Якщо гра проводиться у залі необхідно спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що вибувають з гри, слід поставити кілька гімнастичних лав, які також використовуються в окремих іграх.

Підготовка інвентарю

Для проведення низки ігор потрібен різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, набивні м'ячі. Інвентар повинен бути яскравим, кольоровим, справним і зберігатися в спеціально відведеному місці. Інвентар готують заздалегідь, щоб роздача його не забирала багато часу. Роздавати дрібний інвентар треба після пояснення правил гри, тому що в противному разі діти будуть неуважні. Для роздачі інвентарю вчитель залучає учнів, щоб ця робота виконувалась організовано і швидко.

Розмітка майданчика

Майданчик для проведення рухливих ігор окреслюється лініями, у межах яких проводяться ігрові дії. Межі майданчика мають бути добре помітними. В залі лінії наносяться фарбою або крейдою. На майданчику як крейду, використовують загострену палицю, прапорці, м'ячі. Якщо розмітка потребує багато часу, то її необхідно зробити заздалегідь. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з поясненням змісту гри, що дає гравцям точніше уявлення про напрямки переміщення.

Техніка безпеки

Щоб запобігти травмам, лінії кордонів для гри позначаються на відстані 1,5 – 2 м від стіни. Особливо це стосується ігор, де є елементи перебігання.

Пояснення гри

Готуючись до проведення гри вчитель повинен добре знати її зміст і правила. Перед поясненням гравців необхідно розмістити таким чином, щоб кожен учень добре бачив і чув учителя. Краще всього в таке положення, з якого будуть починати гру.



рис.1.

рис.2.

рис.3.

рис.4.

Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні (рис.1). Якщо шикування зроблено в декілька кіл, то вчитель займає місце між ними (рис.2). Якщо гравці розподілені на дві команди одна проти другої для пояснення займає місце між ними на одному з флангів (рис.3). Якщо діти шикуються в шеренгу, вчитель стоїть посередині, щоб всім було видно і чути вчителя (рис.4).

Будь-яку гру потрібно пояснювати за схемою:

- назва гри;
- розміщення на майданчику, вибір ведучих, пояснення змісту;
- мета гри (хто буде переможцем);
- правила гри.

Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила.

Визначення ведучих

У багатьох іграх потрібні один чи кілька ведучих. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, емоційний фон проведення гри, активність. Бажано щоб у ролі ведучого побувало якнайбільше дітей.

Існує кілька способів визначення ведучого:

- за розсудом вчителя (за призначенням);
- за розрахунком;
- за результатами попередніх ігор (цей спосіб стимулює учнів до дисципліни досягнення кращих результатів і дотримання правил гри);
- за лічилкою.

Усі перелічені способи застосовуються залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

Розподіл на команди

Розподіл гравців на команди здійснюється розрахунком, або фігурним маршируванням, а також за призначенням капітанів. Капітани по черзі вибирають гравців у свою команду. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди рівні за силами.

Усі способи розподілу на команди слід запроваджувати відповідно з характером гри та складом гравців. Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель, найбільш здібних і дисциплінованих, що користуються авторитетом у своїх товаришів.

Визначення помічників і суддів

Помічники та судді призначаються з числа учнів, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ. Якщо таких гравців немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

Керівництво грою

Після пояснення правил і розміщення гравців на майданчику починається гра за умовним сигналом. Сигнал подається після того, як учитель переконався, що всі гравці добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця. Під час гри вчитель дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують правила. Кожна гра потребує об'єктивного суддівства., інакше учні втратять інтерес до неї.

Дозування навантаження

Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджуються різноманітні методичні прийоми:

- зменшення або збільшення часу;
- кількість повторень;
- розміри майданчика та відстані;
- введення короткочасних пауз для відпочинку, розбору помилок.

Закінчення гри

Час гри залежить від педагогічних завдань, кількості учасників та їх віку. Гру потрібно закінчувати коли гравці одержали достатнє фізичне та

емоційне навантаження. Якщо гра командна, необхідно перед її початком повідомити кількість її повторень. Після закінчення гри необхідно підвести її підсумки. Обов'язково відзначити дітей, які брали активну участь у грі, вказати на порушення правил.

Список використаних джерел

1. Вольчинський А.Я. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : [монографія]. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 146 с.
2. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Виноградський Б.А., Петрина Р.Л., Пасічник В.М. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с. – ISBN 978-966-2328-61-5.
3. Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність дітей: теоретичні основи й методика педагогічного керівництва // Її величність гра: теорія і методика організації дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: зб. статей / за ред.. Г.С. Тарасенко. – Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2009. – С.8–21
4. Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 172 с
5. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів: УСА, 1995. – 254 с.
6. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 356 с.
7. Приступа Є.Н., Слимаківський О.В., Лук'янченко О.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Видання ТзОВ „Вимір”, 1999. – 449 с.