

4. Myshchysyn, A. (2013). Uroky plavannya v shkolakh. Viche, (9), 45-45.
5. Modelna navchalna programa "Fizychna kultura. 5-6 klasy" dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity (2021) (avtory: Pedan O., Kolomojets G., Bolyak A., ta in). - Rezhym dostupu do resursu: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf.
6. Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy. Onovlena (2017). Krutsevych, T., Galenko, L., Derevyanko, V., Dyatlenko, S., Ilchenko, A., Kravchenko, N., ... & Silkova, V. – 427 s.
7. Nova ukrayinska shkola (2017). Rezhym dostupu do resursu: <http://nus.org.ua/about/>.
8. Rozyskul, V. (2020). Organizatsiyno-metodychni aspekty pochatkovogo navchannya plavannya molodshykh shkolyariv: kvalifikatsiyna robota na zdobuttya stupenya vyshchoyi osvity "bakalavr". Kherson, KhDU. 46 s.
9. Sylyant'yev, D. (2001). Korektsiya fizychnogo rozvytku slabozorykh ditey zasobamy plavannya. 20 s.
10. Sorokolit, N., Rymar, O., Solovey, A., & Lapychak, I. (2019). Osoblyvosti zastosuvannya variatyvnoyi skladovoyi modulnoyi navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury u miskiy i silskiy mistsevesti. Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Seriya: Fizychna kultura, (31), 153-159.
11. Typova osvitnya prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O.Ya. 1-2 klas (2019). Rezhym dostupu do resursu – <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2- dodatk.pdf>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).13
УДК 373.2.016 : 796.2

Кліш І.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Мороз М.С.,
доцент, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Констанкевич В.П.,
викладач вищої категорії, старший викладач,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради;
Чиж А.Г.,
викладач вищої категорії, старший викладач,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА АНТРОПОМЕТРІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлено мало досліджену сторону впливу народних рухливих ігор на антропометрію дітей молодшого шкільного віку. Зокрема те, як саме рухлива гра впливає на зміни соматометричних та фізіометричних показників (довжина й маса тіла, обвід грудної клітки). **Мета дослідження** – перевірити ефективність застосування українських народних рухливих ігор для дітей початкових класів. У процесі дослідження з'ясовано вплив народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку; визначено показники маси й довжини тіла та обводу грудної клітки. Висвітлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів у контрольних та експериментальних групах; встановлено достовірність різниці показників. Показано річний приріст фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. **Висновок.** На основі викладених результатів констатується ефективність впливу українських народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей початкових класів.

Ключові слова: достовірність, різниця, показники, динаміка, розвиток, приріст, контрольна група, експериментальна група.

Klish I.S., Moroz M.S., Konstankevych V.P., Chizh A.G. Influence of folk games on junior schoolchildren's anthropometry. The question of the underinvestigated side of the influence of folk games on junior schoolchildren's anthropometry has been raised. The way how exactly folk games put imprint on the developments of somatometric and physiometric parameters (body length, body weight, chest circumference) has been analysed. The goal of the research is to verify the effectiveness of Ukrainian folk junior schoolchildren. The research task is to finding out the influence of folk moving games on the physical development of junior schoolchildren. The research methods were determined by parameters of body weight, body length and chest circumference. Results of work. Changes in parameters of physical development of junior schoolchildren in control and experimental groups have been highlighted. The balance between body weight, body length and chest circumference has been authenticated. The annual increase of physical development of junior schoolchildren has been shown. Conclusion. Based on the above results, the effectiveness of the Ukrainian folk games' influence on the physical development of junior schoolchildren has been stated.

Key words: reliability, balance, parameters, dynamics, development, increase, control group, experimental group.

Постановка проблеми. Науковими дослідженнями в галузі педагогіки та фізичної культури виявлено найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [1, 5, 7]. Дитина рухається під час гри, вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Рухлива гра неможлива поза спілкуванням. Вона передусє праці, оскільки в ній здійснюється її первинна імітація. Гра лежить в основі інтеграційних процесів у суспільстві і водночас є

способом самореалізації індивіда у спілкуванні та порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між індивідами, здійснюється розподіл ролевих функцій. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу в рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин.

Аналіз літературних джерел. Науковцями [6, 8, 10] наголошується, що рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності та підвищують загальну працездатність. Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. До того ж, емоційна піднесеність у грі дає змогу: формувати життєво необхідні навички та вміння, які широко застосовуються у побутових умовах і трудовій діяльності; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не лише до репродуктивного (відтворюючого), а й продуктивного (самостійного, творчого) мислення.

В Україні захищено декілька дисертацій про застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Г.В.Воробей [4] – дослідила вплив народних ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної витривалості та духовної стійкості молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю (застосовувались різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи); А.Я.Вольчинський [3] – систематизував українські народні ігри (з ходьбою, з бігом, із стрибками, з метанням) за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я на рухову підготовленість дітей 5-6 років; В.І.Левків [9] – узагальнив відомості про особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і дослідив інтенсивність навантаження цих засобів за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень) у молодших школярів. Однак, аналіз вищевказаних публікацій свідчить про те, що соматометричні та фізіометричні дослідження дітей молодшого шкільного віку проводилися частково і недостатньо обґрунтовані та уточнені результати впливу народних рухливих ігор на фізичний розвиток учнів початкових класів. Отже, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми дослідження. Мета і завдання статті полягають у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування українських рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку, встановленні їх впливу на соматометричні та фізіометричні показники дітей.

Методи та організація дослідження. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку визначався соматометричними та фізіометричними показниками: маса й довжина тіла, обвід грудної клітки. У дослідженні брали участь учні 2–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів № 19 та № 22 м.Луцька. З метою з'ясування і перевірки впливу українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності нами (після закінчення експерименту), методом математичної обробки отриманих результатів, порівнювались результати обстеження експериментальних груп з аналогічними даними обстеження контрольних груп. Це дало можливість об'єктивно оцінити динаміку фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку; побачити й проаналізувати зміни, які відбулись у них під впливом запропонованих засобів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичний розвиток – це стан морфологічних і функціональних властивостей і якостей, які лежать в основі визначення вікових особливостей, фізичної сили та витривалості організму. Він є одним з найважливіших показників стану здоров'я і розглядається в різних аспектах. Попередні дані обстеження антропометричних вимірювань свідчать, що рівень фізичного розвитку між дітьми експериментальних та контрольних груп не відрізнявся. Тобто, на початку експерименту не спостерігалась достовірна різниця в показниках ($P > 0,05$) довжини й маси тіла та обводу грудної клітки. Проведеним дослідженням встановлено зміни показників фізичного розвитку молодших школярів, які відбувались різними темпами. Збільшення антропометричних даних відбулося у всіх класах експериментальних і контрольних груп. Між групами не спостерігається достовірної різниці ($P > 0,05$) в показниках довжини тіла (табл.1), хоча прослідковується тенденція до покращання результатів росту в сторону експериментальних груп.

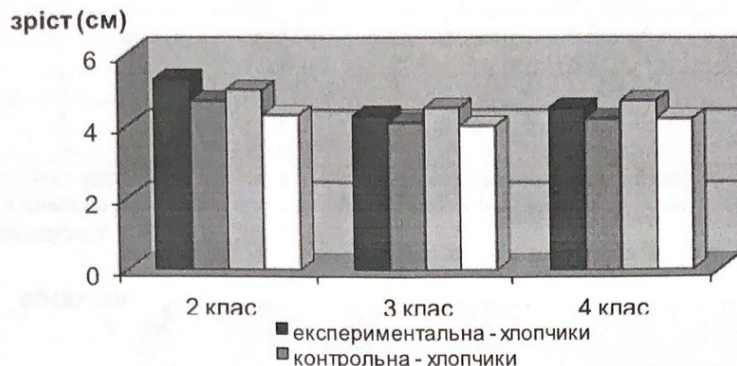
Таблиця 1

Довжина тіла (в см) дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	X ± Sx		Різниця
		Експериментальна група	Контрольна група	
2	Х	126,2±0,41	125,8±0,47	> 0,05
	Д	126,6±0,36	126,2±0,43	> 0,05
3	Х	132,4±0,53	132,2±0,56	> 0,05
	Д	132,8±0,61	131,5±0,65	> 0,05
4	Х	138,1±0,73	137,5±0,66	> 0,05
	Д	138±0,62	137,3±0,65	> 0,05

Динаміка приросту довжини тіла показує, що хлопчики експериментальних груп 2 класу підросли на 5,3 см, 3 класу – на 4,3 см, 4 класу – на 4,5 см; в контрольних групах відповідно – на 4,7 см, 4,1 см, 4,2 см. Дівчатка експериментальних груп 2 класу підросли на 5 см, 3 класу – на 4,5 см, 4 класу – на 4,7 см; в контрольних групах – на 4,3 см, 4,0 см, 4,2 см (рис. 1). Отже, в середньому річний приріст довжини тіла дітей в експериментальних групах становить: хлопчики – 4,7±0,34, дівчатка – 4,6±0,27; у дітей контрольних груп: хлопчики – 4,3±0,2, дівчатка – 4,2±0,13.

Рис. 1. Динаміка приросту довжини тіла за навчальний рік



Приріст маси тіла дітей молодшого шкільного віку показує (табл. 2), що достовірність різниці показників між експериментальними та контрольними групами спостерігається в 4 класі у хлопчиків ($P < 0,05$) і в дівчаток ($P < 0,01$) на користь експериментальних груп.

Таблиця 2

Маса тіла (в кг) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	$X \pm Sx$		Різниця
		Експериментальна група	Контрольна група	
2	Х	25,8±0,33	25,5±0,24	> 0,05
	Д	26,3±0,31	25,7±0,32	> 0,05
3	Х	29,4±0,36	28,9±0,35	> 0,05
	Д	27,3±0,35	26,5±0,41	> 0,05
4	Х	32,3±0,42	31,2±0,34	< 0,05
	Д	32,7±0,27	31,2±0,33	< 0,01

У дітей експериментальних груп маса тіла збільшилась у хлопчиків 2 класу на 2,7 кг, у дівчаток – на 2,6 кг, 3 класу у хлопчиків на 2,4 кг, у дівчаток – на 2,5 кг; у хлопчиків і дівчаток 4 класу – на 3,3 кг (рис. 2).

Динаміка маси тіла молодших школярів контрольних груп показує менший приріст. У хлопчиків 2 класу вага збільшилась на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,2 кг; у хлопчиків 3 класу – на 2 кг, у дівчаток – на 2,2 кг; у хлопчиків 4 класу – на 2,5 кг, у дівчаток – на 2,6 кг. Отже, діти експериментальних груп мали дещо більший приріст показників порівняно з контрольними (за рахунок збільшення величини і маси м'язів).



Рис. 2. Динаміка приросту маси тіла за навчальний рік

Приріст обводу грудної клітки (табл. 3) свідчить про достовірність різниці показників, яка спостерігається між експериментальними і контрольними групами у хлопчиків 3-го та в дівчаток 4-х класів ($P < 0,05$) на користь експериментальних груп.

Таблиця 3

Обвід грудної клітки (в см) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)

Клас	Стать	$X \pm Sx$	Різниця
------	-------	------------	---------

		Експериментальна група	Контрольна група	
2	X	61,8±0,39	61,1±0,42	> 0,05
	Д	60,5±0,3	60,0±0,32	> 0,05
3	X	63,9±0,35	62,7±0,34	< 0,05
	Д	62,8±0,35	61,8±0,4	> 0,05
4	X	64,9±0,41	63,8±0,31	< 0,05
	Д	65,4±0,27	64,4±0,34	< 0,05

Показники обводу грудної клітки дітей молодшого шкільного віку експериментальних груп свідчать про збільшення її величини у хлопчиків 2 класу на 1,8 см, 3 класу – на 2,2 см, 4 класу – на 2,3 см; а у дівчаток, відповідно, показники покращилися на 1,7 см, 1,7 см, 2,7 см (рис. 3).

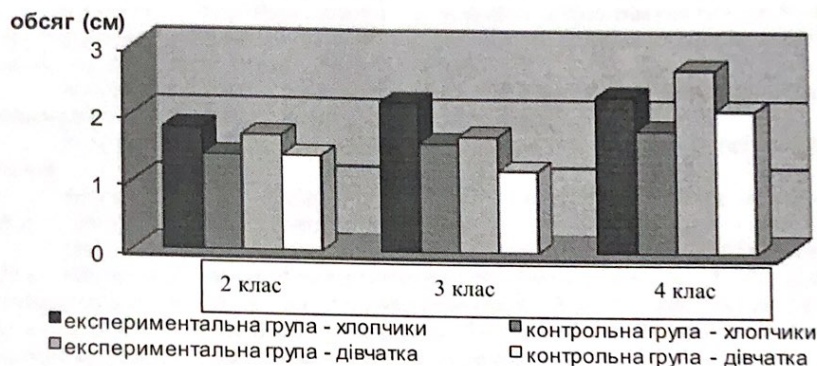


Рис. 3. Динаміка приросту обсягу грудної клітки за навчальний рік

У контрольних групах обстежених дітей обвід грудної клітки показує менший приріст показників порівняно з експериментальними. Так, у хлопчиків 2 класу він збільшився на 1,4 см, 3 класу – на 1,6 см, 4 класу – на 1,8 см; у дівчаток: 2 класу – на 1,4 см, 3 класу – на 1,2 см, 4 класу – на 2,1 см. З динаміки річного приросту обводу грудної клітки видно, що у дітей експериментальних груп вищі показники.

Зміни показників фізичної працездатності і ЖЄЛ безпосередньо пов'язані з діяльністю систем, які забезпечують виконання фізичних навантажень і мали більш виражену залежність від рівня рухової активності на уроках. Ріст показників фізичної працездатності і ЖЄЛ не залежить від показників довжини тіла. Підтвердженням цього свідчать дослідження В. Г. Властовського [2].

Висновок. Підсумовуючи експериментальні дослідження фізичного розвитку, на основі викладених результатів, можна констатувати, що отримані результати в експериментальних групах досягнуті значною мірою за рахунок розробленої нами методики застосування на уроках фізичної культури українських народних рухливих ігор та проведення третього уроку за народним календарем, які компенсують дефіцит рухової активності і покращують морфофункціональні показники дітей. Таким чином зміни основних антропометричних (довжина й маса тіла, обвід грудної клітки) показників відбувались у всіх групах різними темпами. Більший зріст показників виявлено в експериментальних групах.

Література

1. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01. Київ, 1989. 44 с.
2. Властовский В.Г. Общие размеры и пропорции тела : Морфология человека. Москва : МГУ, 1983. С.48–76.
3. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей 5-6 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1998. 16 с.
4. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1997. 16 с.
5. Горобей М.П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1994. 21 с.
6. Ермолова Є.М. Навчаємо граючись : методичний посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
7. Зганяйко Г.В., Пустовалов В.О. Рухливі ігри : навч.-метод. посібник. Черкаси, 2012. 105 с.
8. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі : метод. посібник. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
9. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1998. 16 с.
10. Мудрик С. Б., Кліш І. С. Рухливі ігри. Теорія і методика : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вид-во «Терен», 2020. 254 с.

References

1. Vylchkovskiyi Э.С. (1989), "Pedagogicheskiye osnovy protsessa formirovaniya dvyhatelnoi podgotovlennosti detei 3-7 let" [Pedagogical basis of the process of formation of motor fitness of children 3-7 years old]: avtoref. dys. d-ra ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Vlastovskiy V.H. (1983), "Obshchye razmery y proporsyy tela : Morfolohiya cheloveka" [Overall body size and proportions : Human morphology]. Moskva : MHU. [in Russian].
3. Volchynskiy A.Ia. (1998), "Pedagogichni umovy zastosuvannya natsionalnykh rukhlyvykh ihor v systemi fizychnoho vykhovannya ditei 5-6 rokiv" [Pedagogical conditions for the use of national outdoor games in the system of physical education of children 5-6 years old] : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu : 24.00.02. Lutsk. [in Ukrainian].
4. Vorobei H.V. (1997), "Narodni ihry ta zabavy u fizychnomu zahartuvanni molodshykh shkolariv riznykh etnografichnykh hrup Prykarpatskoho kraiu" [Folk games and fun in the physical hardening of younger students of different ethnographic groups of the Carpathian region] : avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Horobei M.P. (1994), "Pedagogichni umovy aktyvizatsii rukhovoї diialnosti molodshykh shkolariv u rezhymi prodovzhenoho dnia" [Pedagogical conditions for the intensification of motor activity of younger students in the extended day mode] : avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Iermolova Ye.M. (2012), "Navchaiemo hraichys" [We learn to play] : metodychnyi posibnyk dlia vchyteliv fiz. kultury zahalnoosvitnii navch. zakladiv. Kyiv : Litera LTD. [in Ukrainian].
7. Zghaniaiko H.V., Pustovalov V.O. (2012), "Rukhlyvi ihry" [Outdoor games] : navchalno-metodychnyi posibnyk. Cherkasy. [in Ukrainian].
8. Kruhliak O.Ia. (2000), "Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli" [Outdoor games and relay races at school] : metod. posibnyk. – Ternopil : Pidruchnyky i posibnyky/ [in Ukrainian].
9. Levkiv V. I. (1998), "Vykorystannia zasobiv ukrainskoi narodnoi fizychnoi kultury u fizychnomu vykhovanni ditei molodshoho shkilnogo viku" [The use of means of Ukrainian folk physical culture in the physical education of children of primary school age] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02. Lutsk/ [in Ukrainian].
10. Mudryk S. B., Klish I. S. (2020), "Rukhlyvi ihry. Teoriia i metodyka" [Rukhlyvi igri. Theory and Methodology] : navchalno-metodychnyi posibnyk. Lutsk : Vyd-vo «Teren». [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).14
УДК: 378.147:796.071.4

Ковальов І. М.,
кандидат юридичних наук,
завідувач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету
№3 Харківського національного університету внутрішніх справ,
Ільченко С. С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
Замрозевич-Шадрина С. Р.,
доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
Дяченко А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського,
Людвик Т. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту, Національної академії сухопутних військ,
Антонюк А. Е.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРТЬБІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021»

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням аналітико-статистичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонки та призери «Чемпіонату світу – 2021 року» (м.