

ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнкової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

УДК [373.5.015.31:172.15]:796.11

*Олександр Непша, Ганна Суханова, Віктор Ушаков
(Мелітополь, Україна)*

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Одним із пріоритетних завдань сучасної національної системи виховання учнівської молоді є національно-патріотичне виховання. Тому нами розглянуто значущість українських народних рухливих ігор у національно-патріотичному вихованні школярів на уроках фізичної культури та позаурочний час. Визначена мета та головні завдання проведення народних рухливих ігор в навчально-виховному процесі та позаурочний час.

Ключові слова: *українська народна гра, національно-патріотичне виховання, рухливі ігри, розвиваюче, оздоровче, освітнє та виховне значення ігор.*

One of the priorities of modern national system of education pupils are national-patriotic education. Therefore, we considered the importance of Ukrainian folk mobile games in the national-patriotic education of students in physical education classes and after school. Defined purpose and main tasks of people's mobile games in the educational process and after school.

Key words: *Ukrainian folk game, national-patriotic education, outdoor games, recreational, educational and educational value of games.*

Патріотичне виховання – це сфера духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина, яка формується.
В.О. Сухомлинський

Велика увага щодо національно-патріотичного виховання школярів та молоді приділяється на загальнодержавному рівні. Серед останніх законодавчих актів стосовно національно-патріотичного виховання учнівської молоді незалежної України слід віднести: Протокол наради Кабінету Міністрів України від 18.09.2014 «Щодо питань національно-патріотичного виховання учнівської молоді», Указ Президента України від 12 червня 2015 р. №334/2015 «Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді», Указ Президента України від 13 жовтня 2015 р. №580 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 – 2020 роки». В Наказі Міністерства освіти і науки від 16.05.2015 р. №641 «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей

і молоді та Методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» говориться про таке, що «Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації».

Сучасні науковці Приступа Є. [2] та Цьось А. [6] відзначають, що національна система виховання повинна ґрунтуватися на засадах родинного виховання, етнопедагогіки, передової науково-педагогічної думки й уключати в себе ті компоненти, які відповідають традиціям і звичаям українського народу, перспективам його розвитку, матеріальним та духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю та взаємозв'язком усіх цих складників [5, с. 121].

Викладачами кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького велика увага приділяється залученню українських народних ігор у викладанні навчальної дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання». Саме від підготовки студентів спеціальності «фізичне виховання» та «географія і фізичне виховання» майбутніх висококваліфікованих вчителів фізичної культури залежить спрямоване виховання національно-патріотичної свідомості учнів загальноосвітніх шкіл України під час залучення їх до українських народних ігор на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Також українські народні рухливі ігри цілеспрямовано використовуються студентами під час проходження виробничої практики в VI семестрі в спортивно-масовій роботі в дитячих оздоровчих закладах та пришкольніх спортивно-оздоровчих таборах в літній період [4, с. 220-224].

Невід'ємною частиною в сучасному українському загальноосвітньому закладі є впровадження народних ігор та забав в навчально-виховний процес. Українська народна гра є одним із важливих засобів національно-патріотичного виховання школярів, яка є доступною кожному, має тісний зв'язок з повсякденним життям. Граючись, учень пізнає оточуючий світ, навчається спілкуванню з іншими школярами та дорослими, виконує побутові дії, фантазує.

Українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності школярів. В основі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході виконання яких учасники долають низку перешкод, прагнуть досягти певної, задалегідь поставленої мети. Завдяки великій різноманітності змісту ігрової діяльності, вони всебічно впливають на організм і особистість,

сприяючи вирішенню найважливіших спеціальних завдань фізичного виховання.

Залучення українських народних рухливих ігор до програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, сприяє не тільки фізичному розвитку дитини, але і знання фольклору, що сприяють освоєнню культурної спадщини українського народу. Рухливі ігри на вулиці є найкращим засобом активного відпочинку після напруженої розумової роботи. Ігрова діяльність розвиває і зміцнює основні групи м'язів і тим самим сприяє поліпшенню здоров'я. Рухи, що входять в рухливі ігри, за своїм змістом і формою дуже прості, природні, зрозумілі і доступні сприйняттю і виконання.

В іграх учні вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Поліпшується загальна координація рухів, розвивається здатність цілеспрямовано володіти своїм тілом відповідно до завдань і правил гри. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Цінність рухливих ігор в тому, що придбані вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в подальшому.

Зміст ігор збагачує уявлення і активізує спостережливість, мислення і увагу, розвиває пам'ять, кмітливість і уяву. Ігрова діяльність завжди пов'язана з виконанням певних завдань, виконанням певних обов'язків, подоланням різного роду труднощів і перешкод. Подолання перешкод зміцнює силу волі, виховує витримку, рішучість, наполегливість в досягненні мети, віру в свої сили.

Доцільність застосування народних рухливих ігор полягає в тому, що заняття ними сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості та формуванню рухового досвіду, здоров'язбереження, зняття психологічної напруги після розумової роботи на уроках.

Метою використання українських народних рухливих ігор в проведенні уроків з фізичної культури та в позаурочний час - є досягнення всебічного розвитку особистості дитини, на основі фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, освоєння культурної спадщини українського народу.

При цьому вирішуються наступні *завдання*:

Освітні: Формування знань і уявлень про здоровий спосіб життя; навчання правилам поведінки в процесі колективних дій; формування інтересу до української народної творчості, розширення кругозору школярів.

Розвиваючі: розвиток пізнавального інтересу до українських народних рухливих ігор, включення їх в пізнавальну діяльність; розвиток активності, самостійності, відповідальності; розвиток статистичної і динамічної рівноваги, розвиток окоміру і почуття відстані; розвиток уважності, як риси характеру, властивості особистості.

Виховні: виховання почуття колективізму; формування установки на здоровий спосіб життя; виховання дбайливого ставлення до навколишнього середовища, до українських народних традицій.

Оздоровчі: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Українські народні рухливі ігри підрозділяються за формою фізичного навантаження на організм дитини [3, с. 234]:

- ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ («Дибидиби», «Батько й діти», «Дрова», «Розбите яечко», «Ой виїтеся, огірочки», «Боротьба кажана з вітром», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокий кіт», «Боцон і криниця»);

- ігри з текстом («Перепілка», «Мак», «Пузир», «Два морози», «Як у нас біля воріт»);

- ігри з бігом, ходьбою, вправами на рівновагу («Чабан», «Бузьки», «Регіт», «Дуб», «Навивпередки», «Горшки», «Латки», «Хованки», «Кут», «Не помились», «Визволяй», «Дожили свою пару», «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Напереваги», «Жук», «Рак-неборак», «Горобець», «Святий Миколай»);

- ігри із стрибками («Шагавай», «Переправа через річку», «Струмок», «Гречка», «Тинок», «У річку гоп», «Спутані коні», «Півник», «Жаби і чапля», «Вудочка»);

- ігри з метанням і ловлею («Квочка», «Гуси», «Квач з м'ячем», «Шкандибки», «Панас, Панас, не лови нас!», «У скраклі», «Камінці», «У котика», і мишки», «Підповзень», «Перевозити бабу»);

- ігри на шиккування і перешикування («Довга лоза», «Знайди свою пару», «Швидко в коло», «Хто перший?»);

- ігри з елементами акробатики («Краб», «Каракатиця», «Перекоти-поле», «Розпечене колесо», «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін»);

- ігри з елементами боротьби («Буряк», «Тягни буга», «Ріпка», «Коромисло», «Відьма», «Бій півнів», «Кіт у мішку», «Княжий острів», «Перетягування по линві»).

Таким чином, професійна майстерність вчителя фізичної культури і чітко продумана методика проведення та тематика українських народних рухливих ігор на уроках фізичної культури та позаурочний час забезпечать не тільки національно-патріотичне виховання, а й великий пізнавальний та оздоровчий ефект, сприятимуть залученню школярів до витоків національної культури та духовності, зроблять їхнє дозвілля насиченим та яскравим.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Петров О.П., Шишкін О.П., Райтаровська І.В., Федірко А.О. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра. – Кам'янець-Подільський, 2010. – 183 с.

2. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'яченко // Методологія теорія і практика. – Дрогобич: ТОВ «Вимір», 1999. – 449 с.

3. Руснак І.Є. Український фольклор: навч. Посіб / І.Є. Руснак. –К.: ВЦ «Академія», 2012. – 304 с.

4. Теорія та методика професійно-педагогічної діяльності вожатого в літніх оздоровчих таборах / Укладачі: М.І. Воровка, Г.Г. Петручєня, Л.І. Кучіна; за ред. В.В. Молодиченка. –Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2011. – 234 с.

5. Цюпак Ю., Маїло О., Олещук В. Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку // Молодіжний науковий вісник. – Луцьк, 2015. – С. 121 – 124.

6. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч. посіб. / А.В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

УДК 616.1:615.82:159.91

*Тетяна Хрестова, Ігор Трохименко
(Мелітополь, Україна)*

СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ З ГІПЕРТОНІЄЮ II СТУПЕНЯ НА ПОЛКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

Показано, що курсове використання засобів фізичної реабілітації обумовлює їх сприятливу дію на клінічні прояви та інтегральні показники функціонування серцево-судинної системи людей зрілого віку з гіпертонією. В експерименті приймало участь 60 жінок у віці від 45 до 60 років з діагнозом: гіпертонічна хвороба II ступеня. Доведено, що застосування індивідуальних комплексних програм фізичної реабілітації на полклінічному етапі сприяло гармонізації показників роботи серцево-судинної системи хворих.

Ключові слова: *серцево-судинна система, гіпертонія, зрілий вік.*

It was shown that the level of using the means of physical rehabilitation determined their positive action on the clinical manifestations and integral indications of functioning of the cardio-vascular system of senior persons with hypertension of the second degree. 60 women from 45 to 60 diagnosed hypertension of the second degree took part in the experiment. It was proved that using of individual complex program of physical rehabilitation was assisted to harmonization of degrees of patient's cardio-vascular functioning during the ambulance period.

Key words: *the cardio-vascular system, hypertension, senior age.*

Актуальність роботи. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я щорічно в світі помирає приблизно 50 млн. людей. Серед основних причин 6-е та 7-е місце займають відповідно ішемічна хвороба серця (ІХС) і цереброваскулярні хвороби. Проте за прогнозами до 2020 р. серцево-судинні захворювання випередять інфекційні хвороби в структурі причин смерті та інвалідності, при цьому ІХС займатиме 1-е, а ЦВХ – 4-е місце в світі [2, с. 9-11].

Підвищення артеріального тиску (АТ) реєструється в 15 – 30% дорослого населення. Але існують значні відмінності поширеності цього показника в різних країнах світу: від 6% – в країнах Африки, до 30 – 35% – в Скандинавських країнах. Таку різницю пов'язують із загальним рівнем охорони здоров'я, віковими, етнічними, кліматичними особливостями ми країн, а також з рівнем індустріалізації та урбанізації.