

## Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту

Чуча Н.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Ігровий метод є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Для спеціальної фізичної підготовки можна підбирати чи складати ігри, які направлені на розвиток тієї чи іншої якості або включати у тренування як засіб для психологічного розвантаження та розваг юних спортсменів.

**Ключові слова:** фізична підготовка; українські народні ігри; юні спортсмени.

Як і культура суспільства в цілому, фізична культура у своїй основі ґрунтується на народній фізичній культурі. Адже в життєдіяльності суспільства функція духовного й тілесного відтворення та вдосконалення людини належить до основ буття, життєдіяльності нації. Національні рухливі ігри є одними з найпопулярніших не лише тому, що вони легкодосяжні, а й тому, що найтісніше пов'язані з віковичними народними звичаями і традиціями.

Як зазначає Приступа Є. із співавторами (2012), важливими елементами, що за своїм змістом, формами, виховними, оздоровчими й освітніми функціями визначають спрямованість і особливості національної фізичної культури, є, безперечно, рухливі ігри, забави та розваги. Тому народні рухливі ігри необхідно розглядати як такі засоби фізичної культури, що історично склалися і перевірялися віковичним досвідом певного етносу.

Непша О. із співавторами (2016) відзначають, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків. Автори вказують, що завдяки великій різноманітності змісту ігрової діяльності, ігри всебічно впливають на організм і особистість, сприяючи вирішенню найважливіших спеціальних завдань фізичного виховання. В іграх юні спортсмени вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Автор вказує, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків (Непша, Суханова, & Ушаков, 2016).

Ігровий метод в силу присутніх йому особливостей є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність. Не дивлячись на те, що ігри включають в себе дії, вибірково направлені на вдосконалення однієї з рухових якостей, їх слід роздивлятись як вправи загальної фізичної дії. Ні одна рухлива гра не може

слугувати засобом розвитку якої-небудь однієї якості. В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство неможливе. В інших іграх успіх визначається не скільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, обґрунтовуючи застосування ігор для фізичної підготовки, бо рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями. Для їх розвитку гра – як вид діяльності – надає великі можливості. Для спеціальної фізичної підготовки можна підбирати чи складати ігри, які направлені на розвиток тієї чи іншої якості (Приступа, Левків, & Слімаковський, 2012).

Горобченко М. (2021) наголошує на тому, що метою використання українських народних рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів є досягнення всебічного розвитку особистості дитини, на основі фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, освоєння культурної спадщини українського народу. На початковому етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Основними завданнями даного етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту. Спортивні ігри є складнокоординаційним видом спорту, тому вимагає застосування таких методик та засобів навчання, які були б адаптовані до віку, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Автор стверджує, що більшість фахівців орієнтовані на використання ігрового методу, у тому числі і українських народних ігор у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки, однак до цих пір повною мірою не вирішена проблема їх використання, як з теоретичних, так і з експериментальних позицій (Горобченко, 2021).

Проведення дослідження впливу застосовування у навчально-тренувальний процес юних спортсменів 9-10 років українських народних ігор проходило протягом 8 місяців на кожному тренувальному занятті в основній частині із метою розвитку фізичних якостей та вміння взаємодіяти між собою. У кожне заняття входило по 2-3 гри. З метою розвитку сили використовували ігри: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін.; швидкісних можливостей – «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Ловитки», «Кут»; спритності – «Чабан», «Бузьки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець» й ін. Результати дослідження показали, що включення у навчально-тренувальний процес українських народних ігор сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах, які входили до програми тестування фізичної підготовленості юних баскетболістів (Горобченко, 2021). Багате різноманіття ігрових видів спорту потребує розвитку фізичних якостей у різному віці. Деякі з українських народних ігор порекомендуємо для проведення в умовах спортивного тренування.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток сили: «Бій півнів», «Боротьба за булаву», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі на колінах», «Зміна місць», «Гопак», «Король», «Силачі», «Збір кавунів», «Слон», «Тягни бука» та ін.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей: «Виклик номерів», «День і ніч», «Викликач», «Перебіжки з виручкою», «Зустрічна естафета», «Третій зайвий (Третьак)», «Смик», «Наступ», «Естафета з набивними м'ячами», «Гречка», «Човник», «У річку – гоп!», «Шагавай», «Переправа через річку», «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Між двох вогнів» та ін.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток спритності: «Захист фортеці», «Заячий біг», «Лавина», «Прокоти точно», «Ястріб і квочка», «Десять паличок», «Снайпери», «Влуч у ціль» та подібні до них.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток витривалості: «Гонка з вибуванням», «Змогти – наздогнати», «Крос по колу», «М'яч ловцю», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч», «Ковбаса», «Квач», «Кривенька качечка», «Рибалка», «Мисливці, зайці і вовки».

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Місток і кішка» та ін.

Підводячи підсумок, зазначимо, що українські народні ігри можна включати у тренування в перехідному періоді та у відновлювальних мікроциклах як засіб для психологічного розвантаження та розваг юних спортсменів.

#### Література

- Горобченко М.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. (2021). Зміни показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки під впливом українських рухливих народних ігор. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, №7, 44-46.
- Горобченко Михайло. (2021). Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 31-33.
- Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. (2016). Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів V Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф., 20 вересня 2016 р., №5, 123–127.
- Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. (2021). Українські народні ігри: монографія. Л.: ЛДУФК, 432 с.

**Відомості про авторів:**

**Чуча Наталія Іванівна –**

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: [natali.chucha@ukr.net](mailto:natali.chucha@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 11.01.2022 р.*