

**РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗОШ УКРАЇНИ (СЕРЕДИНА ХХ – ПОЧАТОК ХХІ СТ.)**

*У статті розглянуто рухливі та спортивні ігри як засіб формування інтересу в учнів до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України в період від середини ХХ – початку ХХІ ст.*

*Висвітлено зміст та методiku проведення рухливих і спортивних ігор, а також ігор-естафет для учнів різного віку вітчизняних загальноосвітніх шкіл. Крім того, увиразнено вимоги до учнів упродовж організації і проведення ігор.*

*Обґрунтовано змагальний характер спортивних ігор та ігор-естафет, описано окремі з них, у яких задіяно учнів різного віку. Виокремлено етап підбиття підсумків та релаксації, що становить особливий інтерес інтерес для учнів загальноосвітніх шкіл України.*

**Ключові слова:** ігри рухливі, спортивні, ігри-естафети, учні, спортивно-масова робота, загальноосвітні школи, учитель фізичного виховання.

Проблема використання рухливих і спортивних ігор під час спортивно-масової роботи з учнями різного віку в загальноосвітніх школах України є актуальною впродовж багатьох років – як під час занять із фізичного виховання, так і у спортивно-масовій роботі. Ще у ХІХ ст. П.Ф. Лесгафт зазначав, що «...гра, на відміну від суворо регламентованих рухів (наприклад, гімнастики), завжди пов'язана з ініціативним моментом розв'язування завдань. Це є привабливим для учасника, а для керівника пов'язано з розв'язуванням навчальних завдань» [10, с. 125]. Гра, безперечно, а особливо рухлива чи спортивна, – це серйозне заняття для дітей різного віку.

Однак деякі методисти і вчителі вважають гру забавою, розвагою, що вкрай є неправильно, оскільки під час гри можна багато чого навчитися. Народ споконвіку наголошував: «Де гра, там і розум». Рационально організована гра дає змогу виховувати у школярів такі риси характеру, як кмітливість, сміливість, стриманість, винахідливість, рішучість, організованість тощо.

Викладачеві треба стежити, щоб ігри не були одноманітними та нудними, бо ще К. Д. Ушинський твердив: «Дитина втомлюється не від самої діяльності, а від її одноманітності, тому потрібно протягом заняття чергувати різні види діяльності» [12, с. 47].

В. О. Сухомлинський зазначав, що «...у грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості» [10, с. 95].

Здійснивши аналіз навчально-методичних посібників із обраної проблеми можна констатувати, що у них здебільшого висвітлюється специфіка організації та проведення рухливих та спортивних ігор, однак не відображено формування інтересу школярів до спортивно-масової роботи засобами рухливих і спортивних ігор. Власне тому тема пропонованої вашій увазі розвідки видається актуальною.

Проблема, що досліджується, цікавила дослідників упродовж ХХ – початку ХХІ ст. Питання гри та ігрової діяльності дітей вивчали

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський, О. Я. Савченко та ін. [8; 9; 11; 12].

Науковець ХХ ст. С.Ф. Цвек у середині 70-х років запропонував низку рухливих ігор для учнів І – ІІІ класів початкової школи, яка була на той час трирічною, і назвав їх фізичними вправами [13]. М.С. Дубовис у кінці 70-х минулого століття років розкрив значення рухливих і спортивних ігор для учнів 4 – 8 класів і навіть цікаві приклади використання їх у школі [2, с. 82 – 143]. У 80 – 90-ті роки ХХ ст. методисти М.Г. Мокрієва (1980 р.), Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич (1983 р.); М.Л. Радченко (1984 р.), А.А. Демчишин, Р.С. Мозола (1985 р.) та ін. практикували наявні посібники і пропонували власноруч укладені, в яких було з'ясовано значення рухливих та спортивних ігор як для уроків фізичного виховання, так і для позаурочної діяльності.

Науковці і методисти незалежної України, які працюють у галузі спортивно-масової роботи, пропонують свої методичні поради та рекомендації для учнів різного віку щодо впровадження рухливих і спортивних ігор у практику загальноосвітніх шкіл. У цьому самому контексті Б.М. Шиян та О.Я. Кругляк у своїх навчальних посібниках (1993; 2002 р.) з'ясували надзвичайно важливе оздоровче, освітнє й виховне значення рухливих ігор [3; 14].

Зі свого боку, В. Г. Папуша на основі вивчення тогочасного стану, а також власних наукових досліджень та багаторічного досвіду роботи аналізує зміст та організацію різноманітних спортивних ігор як поширеної форми фізичного виховання учнів (2004 р.) [5, с. 3 – 5].

Сучасний дослідник В. Л. Грубник (2008 р.) розкрив теорію та методiku проведення спортивних ігор [1, с. 20 – 25]. Нам імponує його заклик практикувати у діяльності школи різноманітні ігри з різних видів спорту на загальній основі, які викликають значний інтерес в учнів будь-якого віку [1, с. 23 – 25]. На початку першого десятиліття ХХІ ст. вітчизняні науковці досліджували проблему впливу рухливих ігор на зміну функціонального стану сенсорних систем [3].

У річичі досліджуваних питань М. Подольна висвітлює практичний характер використання спортивних ігор, а саме розробила методику їх організації та проведення [ 6, с. 23 – 25 ].

Однак потрібно зазначити, що зазвичай дослідники рухливих і спортивних ігор, на жаль не приділяли належної уваги формуванню інтересу до них в учнів різного віку.

**Мета статті:** висвітлити організацію і методику проведення рухливих та спортивних ігор як засобу формування інтересу в учнів до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України в період середини ХХ – початку ХХІ ст.

Навчальною програмою з фізичної культури для 1-11 класів вітчизняної ЗОШ передбачено використання завдань ігрового характеру зі спортивно-масової роботи, а саме рухливих, спортивних ігор та естафет (5 – 7 класи); спортивних ігор (8 – 11 класи) [7 ].

Нами опрацьовано методичні рекомендації дослідників проведення різних за змістом і формою рухливих та спортивних ігор упродовж II половини ХХ – до початку ХХІ ст. Розглянемо їх детальніше.

Науковці й методисти з фізичного виховання зазначають, що гра починається, триває певний час і закінчується, коли він мине або ігрові завдання завдання будуть реалізовані, а учні отримають відповідне фізіологічне навантаження. Педагогові особливо важливо після завершення гри відзначити найактивніших, найспритніших учасників, а також успіхи і прогрес інших гравців [1 – 5; 12].

Зі свого боку, М. С. Дубовис увиразнює, що загальною тривалістю гри, (залежно від її складності й інтенсивності рухових дій): для підлітків 11 – 12 років – орієнтовно 15 – 20 хв, для підлітків 13 – 16 років – 20 – 25 хв [2, с. 151].

Дослідник В. Л. Грубник запропонував для вчителів фізичного виховання і для майбутніх учителів власні рекомендації до проведення рухливих та спортивних ігор з учнями загальноосвітніх шкіл, зокрема:

- зважати на темп рухливої і спортивної гри. Його особливо старанно має регулювати інструктор або тренер. Тому добір швидкості рухів (темпу гри) для різних ігор є важливою умовою їх ефективності;
- поєднувати в одному занятті ігри різної спрямованості (за фізичними якостями та видами рухів, а головне – за ступенем складності змісту гри й виконуваних елементів і рухів);
- співвідносити тривалість гри з тривалістю уроку; заповнювати гру паузами для відпочинку й дихальними вправами для розслаблення;
- брати до уваги зацікавленість учнів, бажання брати участь у тій чи тій гри;
- використовувати під час гри (якщо це доречно) музичний супровід;
- уникати надмірної м'язової напруги й тривалого затримання дихання;
- прагнути, щоб гра викликала тільки позитивні емоції, оптимізувала нервову систему, не первантажуючи пам'ять і увагу [1, с. 24 – 25].

Крім перелічених практичних рекомендацій В. Л. Грубник розробив схему проведення рухливих і спортивних ігор та проілюстрував її на прикладі двох окремих занять.

Коротко проаналізуємо їх. Завдання заняття: навчання гри баскетбол (опановування деяких навичок); тренування різноманітної координації рухів, спритності, швидкості реакції; виховання уваги.

План заняття:

I. Підготовча частина

1. Шиккування
2. Пояснення завдань заняття, правил і мети ігор.

II. Основна частина.

1. Рухливі ігри, що готують до баскетболу, – «Боротьба за м'яч», «Не давай м'яча», «Умій слухати».

Перед початком кожної гри педагогові слід пояснити учням її правила, наголосити на їх обов'язковості для всіх учасників. Ці правила зумовлюють розташування й переміщення гравців, уточнюють характер їхньої поведінки, способи ведення гри, а також прийоми й умови визнаення її результатів. Згідно з правилами, якщо гравець явно втомився, він може вільно вийти з гри.

Стисло опишемо кілька з наведених у плані заняття рухливих і спортивних ігор для молодших школярів і старших підлітків, які проводять на спортивному майданчику. Вони викликають інтерес в учнів різного віку загальноосвітніх шкіл, оскільки підібрані методистами відповідно до його урахування. У міру оволодіння грою та її багаторазового повторення спортивне навантаження можна поступово збільшувати.

**Рухлива гра: «Не давай м'яча».** У грі беруть участь три команди, по п'ять учасників у кожній. Дві команди-захисники, які розташовуються з обох боків майданчика, а третя, з м'ячем, усередині, – починає атаку на один із щитів. Якщо учасник закидає м'яч у кошик, він має право вести атаку на другий щит. Коли м'яч перехоплений, команди міняються ролями. Кидання м'яча виконується за правилами баскетболу.

**Ще одна використана в занятті спортивна гра: «Умій слухати».** Учні стають у коло й розраховуються за порядком. Ведучий стає у середині кола й, ставлячи вертикально на підлогу гімнастичну палицю, голосно називає будь-який номер, відпускаючи палицю. Гравець, номер якого названо, має упіймати палицю, поки вона не впала. Якщо це йому вдалося, він отримує очко й повертається на своє місце, а ведучий називає інший номер. Перемагає гравець, що отримав найбільшу кількість балів [ 1, с. 25 – 30].

З метою розвитку просторової орієнтації, влучності, рівноваги; зміцнення м'язів тулуба й кінцівок, а також м'язово-зв'язкового апарату й удосконалення хапальних рухів руки і розвитку дрібної моторики рук В. Л. Грубник пропонує таке заняття для учнів 5 – 7 класів. Наведемо його план.

План:

I. Підготовча частина

1. Шиккування
2. Пояснення завдань заняття, правил і мети ігор

## II. Основна частина

2.1. Рухлива гра «Школа м'яча» у вигляді гімнастичних вправ із м'ячем

2.2. Рухлива гра «Передача м'яча»

2.3. Спортивна гра «Хто як стрибає?» (Для проведення гри визначають стартову лінію, а через 10 – 15 м. – фінішу. Гравців поділяють на команди (по 5-6 осіб) та шикують у колони по одному на стартовій лінії. За командою керівника гравці стають на одну ногу (причому на одну й ту саму), а другу згинають у коліні, зігнуті ноги гравців тримають партнери, що стоять позаду. Із такого положення починають колективні стрибки до лінії фінішу. Перемагає команда, яка прийде до фінішу першою без «розривів» (жоден гравець не опустить зігнуту ногу на землю) або з меншою їх кількістю) [1; 23]

Для рухливих ігор фахівці рекомендують дітям такі фізичні вправи: швидкі нахили і повороти голови; обертання головою за ходом годинникової стрілки і у зворотному напрямі; швидкі нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво; швидкі присідання; обертання навколо власної осі по одному, у парах, при різному положенні голови: прямо, притиснутої до плеча, закинутої назад; стрибки з поворотами; біг з раптовими зупинками; вправи при відсутності зорового контролю.

Тематика рухливих ігор доволі різноманітна: «Добігти до прапорця»,; «Спритні та влучні»; «Ривок за м'ячем»; «Западня»; «Не втрачай рівноваги»; «Встигай зайняти місце»; «До своїх прапорців»; «Залишайся в колі» та ін. [1; 2; 6; 7; 13; 14].

Серед спортивних ігор фахівці з фізичного виховання і спортивно-масової роботи в ЗОШ України досліджуваного періоду особливо виокремлюють естафети, з елементами змагань, які дуже подобаються учням різного віку [3; 4; 13; 14]. Майбутніх учителів фізичного виховання спочатку ознайомлюють з описом етапів естафети, а потім пропонують приклади естафет-змагань. Естафета розпочинається із формування команд і пояснення її завдань та етапів.

*Естафета включає три етапи:*

- 1) «Ведення м'яча»
- 2) «Закинь м'яч у кошик»
- 3) «Накидання кілець»

Він є найважливішим у змаганні учнів, тому ми наведемо його опис. (Команди вишикувані в колону по одному. На відстані 4 м від стартової лінії поставлено гімнастичну колоду. Кожна команда має три кілець для накидання на колоду. За сигналом ведучого перші гравці команд накидають кілець. Після трьох кидків гравець повинен позбирати кілець й передати їх наступному учасникові. Одне влучення дає один бал команді). Перемагає команда, що набрала більше балів [1, с. 25 – 30].

В. Л. Грубник і М. С. Папуша пропонують використовувати ігри-естафети змагального характеру, наприклад, гру-естафету з м'ячем, яка

передбачає п'ять етапів: 1 етап: «Передавання м'яча руками в колоні над головою і збоку; «Метання обруча на дальність». 2 етап: «Успішний тенісист». 3 етап. «Кеглі на місці». 4 етап. «Збирання м'ячів. У етап. «Пройдись – не помились». Наведемо для прикладу опис останнього п'ятого етапу гри. (Команди вишикувані в колону по одному. На підлозі накреслено пряму лінію (до 10 м) у напрямку руху команд. Перші гравці мають у руках шарфи. За сигналом ведучого другий гравець кожної команди зав'язує шарфом очі першому гравцеві протилежної команди. Із зав'язаними очима гравець повинен пройти по прямій лінії, ставлячи п'ятку до носка, і так само пройти назад, передавши шарф і естафету наступному учасникові). Перемагає команда, учасники якої швидше завершили гру.

Наводимо методичні рекомендації М. Подольної [6] для вчителів і учнів під час проведення спортивних ігор з м'ячем :

- 1) учням дотримуватися дистанції та правильної постави під час ходіння і бігу;
- 2) стежити за ритмічним диханням і надавати учням індивідуальні вказівки для виконання вправи;
- 3) учням виконувати вправи в баскетбольній стійці та ловіння м'яча у найвищій точці стрибка;
- 4) учень має виконувати вправи, дивлячись на партнера, який стоїть напроти нього;
- 5) пара, яка першою закінчила змагання, піднімає м'яча догори.

Під час спортивних ігор викликає інтерес в учнів 10-11 класів проведення Бліц-турніру, скажімо, такого змісту:

- 1) скільки людей знаходиться на майданчику під час гри у футбол;
- 2) що таке «фол»?
- 3) покажіть вправу «вісімка» під час гри з м'ячем;
- 4) що означає дія «човникове ведення?».

Упродовж ігор-естафет учням різного віку можна дозволити голосно кричати, підстрибувати, відверто виражати свої емоції, що впливає на формування інтересу до такого виду ігор.

Важливим етапом під час організації та проведення рухливих, спортивних ігор та естафет є підведення підсумків, яке потрібно здійснювати у цікавій формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів.

Тренер нагороджує команди вимпелами, медалями тощо.

Учитель проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома.

При цьому доцільно застосовувати рефлексію, яка також викликає інтерес в учнів різного віку (наприклад: – Я дізнався (дізналася)... ; – ...зрозумів (зрозуміла)... ; – навчився (навчилася)... ; – найбільші труднощі відчував (відчувала)... ; – Я не вмів (вміла), а тепер умію... .

Отже, організація і проведення рухливих, спортивних ігор та естафет з учнями різного віку вітчизняних загальноосвітніх шкіл у період середини ХХ – початку ХХІ ст. здійснювалася систематично й поетапно. Учитель повинен



володіти вміннями добирати зміст ігор, керувати грою; подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали; робити вказівки по ходу гри; власноруч брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль; спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня. Аби дітям було цікаво, вказівки треба робити у позитивній

формі, підтримуючи радісний та веселий настрій дітей. Дозування фізичного навантаження у грі здійснюється відповідно до методики її проведення, місця та умов, у яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Грубник В. Л. Фізична культура : спортивні ігри в школі : 5 – 12 класи / В. Л. Грубник. – Х. : Веста-Ранок, 2008. – 288 с. – (Майстер-клас).
2. Дубовис М. С. Фізичне виховання учнів 4-8 класів : опис і методика навчання фізичних вправ, теоретичні відомості з видів спорту / М.С. Дубовис, О. З. Леонов, С. Ф. Цвек ; за ред. М. П. Козленка. – К. : Рад. школа, 1979. – 160 с.
3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : метод. посіб. / О. Я. Кругляк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2002. – 80 с.
4. Марініна О. В. Мотивація на уроці фізичної культури в початковій школі / О. В. Марініна // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 4. – С. 19 – 21.
5. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація : навч. посібник / В. Г. Папуша ; [відп. за вип. О. Давидова]. – Тернопіль : Підр. і посібн., 2004. – 192 с.
6. Подольна М. Спортивні ігри / М. Подольна // Все для вчителя. – 2012. – Грудень. – № 23 – 24. – С. 23 – 25.
7. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 11 класи). // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2 – 24.
8. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підруч. / О. Я. Савченко. – К. : Грамота, 2012. – 504 с.
9. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: у 5 т. – К. : Рад. школа, 1976. – Т. 3. – 278 с.
10. Теорія фізичного виховання особистості П. Лесгафта // М. В. Левківський. Історія педагогіки : навч.-метод. посіб. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 189 с.
11. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори / К. Д. Ушинський. – К., 1983. – Т. 1. – 234 с.
12. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : метод. посіб. / А. Д. Леськів, Н. В. Андрощук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – 2-е вид., допов. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 176 с.
13. Цвек С. Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку / С. Ф. Цвек. – К. : Здоров'я, 1975. – 248 с. .
14. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів : практикум : навч. посіб. [для студ. фізкульт. ф-тів пед. ін-тів та ун-тів] / Б. М. Шиян. Тернопіль : 2012. – С. 23 – 25.

*Марьяна Турянская,  
аспирантка,*

*Дрогобычский госуниверситет имени Ивана Франко,  
ул. Ивана Франко, 34, Дрогобыч, Украина*

#### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ К СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ УКРАИНЫ (СЕРЕДИНА XX– НАЧАЛО XXI ВЕКА)**

В статье рассматриваются подвижные и спортивные игры как средство формирования интереса у учащихся к спортивно-массовой работе в общеобразовательных школах Украины в период от середины XX– начала XXI века.

Проанализированы исследования проблемы использования подвижных и спортивных игр на спортивно-массовой работе с учащимися разного возраста в общеобразовательных школах Украины такими учеными и методистами как С.Ф. Цвек, М.С. Дубовис, М. Мокриева, Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич, М.Л. Радченко, А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. Именно они практиковали имеющиеся пособия, в которых было установлено значение подвижных и спортивных игр как для уроков физического воспитания, так и для внеурочной деятельности. Также проанализированы рекомендации названных выше ученых к проведению подвижных и спортивных игр с учащимися общеобразовательных школ.

Освещено содержание и методику проведения подвижных и спортивных игр, а также игр-эстафет для учащихся разного возраста отечественных общеобразовательных школ. Кроме этого, определено требования к школьникам во время организации перечисленных игр. Обосновано соревновательный характер спортивных игр и игр-эстафет, охарактеризовано отдельные из них, в которых принимали участие ученики различного возрастного ценза. Особо выделено этап подведения итогов и релаксации, представляющий значительный интерес для учащихся общеобразовательных школ Украины.

Описаны особенности поэтапной и систематической подготовки учителя физического воспитания к организации и проведению подвижных, спортивных игр и эстафет с учениками разного возраста отечественных общеобразовательных школ в период середины XX – начала XXI в. Относительно дозировки физической нагрузки в игре, то она определяется по внешним признакам игроков и пульсом, осуществляется в соответствии с методикой ее проведения, места и условий, в которых находятся игроки.

**Ключевые слова:** игры подвижные, спортивные, игры-эстафеты, учащиеся, спортивно-массовая работа, общеобразовательные школы, учитель физического воспитания.

*Marian Turyanska,  
Postgraduate student,  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,  
34 I. Franko Str., Drohobych, Ukraine*

### **MOBILE AND SPORTS GAMES AS A MEANS FOR FORMING STUDENTS' INTERESTS IN SPORTS AND MASS WORK IN UKRAINE'S SCHOOLS OF GENERAL SCHOOLS (MID XX CENTURY - BEGINNING OF XXI CENTURY)**

Mobile and sport games as a means for forming students' interests in sports and mass work in Ukraine's schools of general schools within the period from the middle of the XX<sup>th</sup> century to the beginning of the XXI<sup>st</sup> century are revealed in the article.

The investigation of the problem regarding the use of mobile and sports games during the sports-mass work with pupils of different age in secondary schools of Ukraine by the scientists and methodologists as follows: S. F. Tsvek, M. S. Dubovis, M. G. Mokrieva, N. A. Kozlenko, V. P. Matsulevich, M. L. Radchenko, A. A. Demchishin, R. S. Crowd. They practiced the existing manuals and offered their own ones, which determined the value of mobile and sports games for both physical education and extra-curricular activities. Besides, the recommendations of the above-mentioned scholars for conducting mobile and sports games with students of secondary schools are analyzed.

The content and methods of mobile, sport games and game-relays organization for students of all ages at comprehensive schools are shown. The requirements students must comply with while following the teacher's instructions during mobile, sport games and game-relays are given.

A competitive character of sport games and game-relays is substantiated. There are examples of the description of some games which students of all ages took part in. The stage of summarizing and relaxation occupies an important place, it constitutes the interest of the Ukrainian students attending comprehensive school.

The peculiarities of phased and systematic training targeted to the teachers of Physical Education in the organization and carrying out of mobile, sports games and relay race with pupils of different ages who studied at national secondary schools within the period of the mid-twentieth and early twenty-first centuries are described. As for the dosage of the physical load in the game, it is determined by the external characteristics of the players as well as their pulse, carried out in accordance with the methodology of its conduct, the place and conditions in which the players are.

**Key words:** mobile games, sports, games, relay races, students, sports and mass work, secondary school teacher of Physical Education.

*Подано до редакції: 10.05.2017 р.*

*Рекомендовано до друку: 25.05.2017 р.*

*Рецензент: д.пед.н., професор А. М. Богуш*