# **ВСТУП**

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Особливе занепокоєння викликає відсутність у значної частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації. Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

В різні епохи свого духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця і силу атлета. Цьому бажанню в значній мірі сприяли рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного призначення. Хоч як багато втрат зазнав наш народ за роки духовного нігілізму, але настав час, щоб рухливі ігри увійшли у всі сфери навчання учнівської молоді. Вони є міцним фундаментом у справі виховання і розвитку всіх якостей особистості. Це доведено історією і перевірено багатьма поколіннями.

З плином часу, незважаючи на всілякі заборони і зміни, рухливі ігри зберегли своє національне обличчя, в них пульсує коріння народних обрядів та звичаїв, і тим самим вони служать справі виховання у молодого покоління любові до свого народу, краю, збереженню і відновленню історичної пам’яті.

**Актуальність дослідження.** Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, рухливі ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Творцем рухливих ігор є сам народ. Він завжди виступає вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набуває народного характеру [72, 88]. Тому рухливі ігри кожного народу своєрідні, неповторні й унікальні. Ці ігри відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління.

На необхідність використання ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені і педагоги – Денді Дідро [38], Ян Амос Коменський [45], Вільгельм Август Лай [48], Мішель Монтень [57], К.Д.Ушинський [88].

Про окремі аспекти використання рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку говориться у працях Л.Бондаренко [11], В.Верховинця [15], О.Воропая [26], В.Скуратівського [73], А.П.Усової [87], О.Ю.Яницької [102] та інші.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [2, 17, 30, 58, 83]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість.

Рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Однак, аналіз вищевказаних публікацій свідчить про те, що не розроблена методика проведення уроків з використанням рухливих ігор у початковій школі, недостатньо обґрунтовані та уточнені особливості методики рухливих ігор за характером рухової діяльності із застосуванням їх на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з’ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми магістерського дослідження.

**Об’єкт дослідження:** процес фізичного виховання учнів початкових класів.

**Предмет дослідження:** застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі.

**Гіпотеза:** передбачалось, що широке застосування рухливих ігор у навчальному процесі з фізичної культури у початковій школі дозволить підвищити фізичну підготовленість дітей.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити місце застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів.
2. Розробити класифікацію рухливих ігор.
3. Удосконалити методику проведення рухливих ігор під час урочної форми занять з дітьми молодшого шкільного віку.

**Наукова новизна** **одержаних результатів**:

* визначено місце рухливих ігор у системі фізичного виховання учнів початкових класів;
* теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності;
* з’ясовано ефективність впливу рухливих ігор на фізичну розвиток підготовленість молодших школярів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробці методики проведення рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів, що передбачає використання різних ігор відповідно до змісту навчальної програми, рухової діяльності дітей.

Запропонована методика проведення рухливих ігор впроваджена у практику фізичного виховання загальноосвітньої школи №23 міста Івано-Франківська

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

* 1. **Застосування рухливих ігор у народній педагогіці**

Протягом свого життя людина проходить цикл біологічного розвитку, здійснюється формування її особистості, становлення індивіда як соціального суб’єкта. Всі ці процеси нерозривно взаємопов’язані з індивідуальним життєвим шляхом – цілісної історії життя особистості, де індивідуально-неповторне переплітається з соціально-типовим. В реальній дійсності перед людиною постають певні соціальні умови життєдіяльності, індивідуальне життя здійснюється у відповідності з тими закономірностями, якими керується суспільне життя. В той же час творчість людини – продукт самостійної активності особистості як суб’єкта діяльності: обставини життя не просто постають перед людиною, але вибираються, структуруються, а часто і продукуються особистістю, відображаючи складний процес внутрішньої детермінації життєдіяльності.

Характерною особливістю життя людини є дискретність, наявність в рамках єдиного життєвого циклу різноманітних фаз, стадій, періодів розвитку. Динамізм індивідуального життя, послідовна зміна вікових і соціальних ролей у значній мірі задані індивіду соціумом. В ході соціалізації здійснюється процес прилучення людини до культури, становлення її як повноправного члена суспільства. Суспільний розділ соціальних функцій між різними поколіннями з давніх часів відображався в ідеології, міфах, релігії, народних обрядах і звичаях [3,34]. При цьому різні етапи життєвого циклу передбачали визначення відповідності хронологічного віку і стадій фізичного розвитку специфічним формам діяльності та групової приналежності. У різних народів, що мають свою історію і культуру, і які перебувають на різних стадіях соціально-економічного розвитку, виробились свої нормативні критерії фізичної і соціальної зрілості, по-різному визначилась хронологічна тривалість етапів життєвого циклу.

Такі специфічні національні і культурні моделі життєвого шляху (з дослідженням народної педагогіки) ряд провідних фахівців: В.І.Елашвілі [95], В.І.Завацький, А.В.Цьось [41], А.С.Нісімчук [57], Н.І.Пономарьов [62], Є.Н.Приступа [64,66], М.П.Сигловий [71] – одним з напрямків покращання ефективності фізичного виховання вбачають у збагаченні його змісту за рахунок вивчення традицій народної фізичної культури та їх впровадження у практику фізичного виховання.

Важливим виховним засобом фізичної культури, безперечно, є національні рухливі ігри, створені народом, які передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту.

Відомий вчений-теоретик В.І.Елашвілі, досліджуючи національні форми фізичної культури, підкреслював: “…немає у світі народу, у якого не було б різновидів фізичних вправ та рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту нації [95, с.24]. Не є винятком у цьому плані і українська нація, з ї неповторною колоритністю та віковічними культурними традиціями.

Особливості народних ігор у вихованні зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними і народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як виховний засіб підростаючого покоління.

В період родоплемінних відносин (незважаючи на те, що ми спираємося тільки на розрізнені епізодичні свідчення літописців та іноземних мандрівників, археологічні дані, міфи і перекази народів [35,60]), рухливі ігри займали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні, філософські погляди народу [37]. Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових та ритуальних дійств (моління про врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, духів добра і зла), танців, хороводів, у яких частково або повністю (в залежності від події) були присутні рухливі ігри та забави з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо [84]. За допомогою таких ігор діти набували для життя необхідних умінь та навичок, максимально наближаючи себе до природи.

У минулому народні ігри були доступним засобом фізичного виховання людей і служили їм підготовкою до тяжкої праці у боротьбі із суворою природою. Історик Прокопій Кесарійський писав про антів: “Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні” [67, с.516]. Ібн Русте в своїх розповідях про русів також говорив про їх сміливість і надзвичайну силу. Ці дані підтверджує ще один арабський автор Ібн Фадман, який бачив русів, що відзначалися досконалістю будови свого тіла.

У ті часи народні ігри складали системотворчу основу календарного року давніх українців і групувалися у струнку й універсальну систему психофізичного виховання. В такій системі людина вдосконалювала свої природні сили. Жодне з релігійних свят або видатних подій не обходилось без специфічних рухливих ігор та забав, де були присутні елементи суперництва (найсильніший, найспритніший, найкмітливіший), про що говориться у Літописі Руському: “сходилися на ігрища”, різні племена. Це свідчить про те, що фізичний розвиток людини в часи язичництва був на досить високому рівні. Наші предки відчували єднання з природою і уважніше ставились до свого здоров’я, ніж сучасні покоління.

Першочергова роль здоров’я обумовлюється життєвими потребами людей. Трудова діяльність стародавніх слов’ян потребувала розвитку сили, витривалості, спритності, наполегливості. Комплекс цих якостей створював добрі умови для повноцінної і активної праці (“щоб працювати – треба силу мати”) [92].

Про надзвичайну силу людей ми дізнаємося також із легенд, переказів, народних казок, і бачимо в них утвердження людини як мудрої, духовно і фізично прекрасної особистості, яка завжди гармонійно поєднувалась з моральною довершеністю. Це єднання було і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь. При цьому завжди була присутня народна гра, без якої не могло обійтися ні одне покоління.

Традиційні засоби і форми оздоровлення людей через народну гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров’я і була не менш, а може й більш прогресивна, на наш погляд, ніж, наприклад, рицарські турніри на заході. Пояснюється це історичними особливостями українського народу, і, зокрема, відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів в Україні відбувалися своєрідні “руські ігрища”. Перша згадка про такі форми фізичної підготовки відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарськими турнірами та іграми [61]. Такі лицарські змагання відбувалися тоді в усіх князівствах Київської Русі, де вдосконалювалася фізична майстерність, гартувалась воля, зміцнювалось здоров’я.

Дослідження давніх українських книжок та літописів (“Літопись руський”, який ділиться на три частини – “Повість минулих літ”, “Київський літопись”, “Галицько-Волинський літопись” –, “Поучення Володимира Мономаха, “Слово о полку Ігоревім” дає нам можливість встановити, що фізичному вихованню в Київській Русі приділялась особлива роль.

Так, описуючи свої походи, Володимир Мономах повчає дітей: “Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте, як вам бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, то ніхто й із вас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се богом звелено” [53, с.461-462]. Це повчання говорить про те, що діти з раннього дитинства повинні загартовуватися, розвиватися фізично, готуючи себе до суворого життя. “А коли добре щось умієте – того не забувайте, а чого не вмієте – то того учітесь… Лінощі ж – усьому лихому мати: що людина вміє – те забуде, а чого ж не вміє – то того не вчиться” [53, с.458].

У минулому в житті дітей та підлітків велике значення мало спілкування їх з природою, загартування на її лоні. У народній системі виховання спілкування дітей із природою, з метою їх оздоровлення і фізичного загартування, здійснювалось у відповідності до народного календаря або звичаєвих обрядів у церковних, монастирських і недільних школах.

Важливим компонентом фізичного виховання слід вважати морально-психічну підготовку дітей. Суворе, небезпечне життя спричинялося до гартування міцних характерів древніх русичів. При цьому сповідувалося доброчинство, вважалося найкращою справою захищати нещасних і знедолених.

У народній педагогіці ця вимога випливала з ідеї поєднання принципів виховання до природних умов. Усі живі істоти прагнуть до вирощення здорового потомства. До цього повинні прагнути й батьки та суспільство. Цю ідею сприйняв і розвинув у своїй творчості Г.Сковорода. У притчі “Благородний Еродій” він формулює тогочасну програму народного виховання у відповідності до народних традицій: “…главизна воспитанія єсть: 1) благо родить; 2) сохранить птєнцеви младое здравіє; 3) научить благодарности; [72, с.116-117]. “Досягнення добра, блага є основою всіх людських вчинків, і тому те, що справді корисне для людини, є і бажаним для неї, а отже і прекрасним. Користь з красою і краса з користю, – твердить він, – нероздільні; їх єдність і є джерелом справжнього людського життя” [72, с.51].

Тому доступним, “прекрасним” і “корисним” засобом виховання були народні ігри. На думку Сковороди, здібності, нахили у дітей виявляються вже в їх забавах, іграх, а далі в успіхах у тих чи інших видах навчання.

Досліджуючи національну фізичну культуру сучасні вчені Л.О.Мазур, Є.Н.Приступа, Я.В.Тимчак на перше місце у фізичному вихованні періоду Київської Русі (серед народних та бойових танців, національних видів боротьби, фізичних вправ змагального характеру, військових походів, полювання) ставлять народні ігри та забави, початки яких закладалися ще в родинному середовищі [65, 82].

В умовах функціонування специфічного психофізичного та соціально-політичного стану українського народу, яким було козацтво у ХV-ХVІІ ст., фізична культура виступає в нових формах і проявах, стає реальним засобом збереження свого національного “я”, що сприяє формуванню та розвитку організаційних структур українського козацтва, серед яких провідне місце належить Запорізькій Січі. Витворені українським козацтвом особливі традиції фізичного виховання стали надбанням культурного процесу в Україні, вони були оригінальним відображенням тогочасних соціально-політичних умов розвитку українського суспільства, внесли свій вклад у світову культуру, в тому числі й у фізичну культуру нового часу. “Все людське, як не дивно, яскравіше виступає там, де культура творить своє, національно специфічне, якщо воно справжній здобуток культури, а не підробка, не повторення, бо рано чи пізно цей продукт творчості нації стає надбанням інших, оцінюється як національний внесок у міжнародний культурний фонд” [63, с.62]. Це стосується і традицій фізичної культури часів козаччини, котрі відігравали визначальну роль у національному усвідомленні українського народу в тогочасних умовах.

Велику роль у фізичному вихованні дітей і молоді в козацьку добу відігравали Січові школи. Їх “…у школі і поза школою вчили реп’яхом на коні сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти”, – писав С.Сірополко [42, с.50]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, добре маскуватися [43]. Після шкільних занять відводився час для ігор та розваг. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу та спритність [7].

“Головним учителем січової школи був ієромонах-уставник, котрий крім своїх прямих обов’язків наставника виконував і другорядні: дбав про здоров’я хлопчиків, водив їх… на “свіжу воду” в луки, …і про всі випадки у школі детально доповідав кошовому отаманові і водночас прикордонному лікареві” – пише Д.І.Яворницький [97, с.311].

Молодь проходила сувору школу фізичного випробування і справжнім козаком ставав той, хто міг проявити себе, довести свою зрілість і здатність переносити всі негаразди січового життя. Найбільш відповідальним випробуванням для молоді було подолання Дніпровських порогів, і тільки тоді вони отримували звання “істинного” запорозького козака. За словами Г.Боплана, запорожці в своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу і спеку [12]. Французький посол в Константинополі барон де Сезі із великим захопленням писав: “Ці люди впевнено почувають себе на суші, у воді і в повітрі, скрізь вміють дати собі раду і взяти гору в усіх стихіях” [55, с.108].

На нашу думку, в Запорізькій Січі, так само, як і в стародавній Греції, існувала оздоровча система фізичного розвитку і досконалості особистості. А.В.Цьось, аналізуючи фізичну досконалість запорозьких козаків, опирається на такі основні положення: 1) козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; 2) свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ; 3) одним з основних критеріїв переходу молодика до “істинного запорожця” була його фізична підготовленість; 4) посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах і школах джур; 5) велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків [93].

Пізніше, вже у ХVІІІ ст., на місце і роль гри у вихованні дітей і молоді вказували просвітителі-демократи. Зокрема, Г.С.Сковорода був першим з видатних педагогів минулого в Україні, хто осягнув суть народної педагогіки і сказав про неї своє вагоме слово. Філософ-просвітитель і гуманіст відзначав особливу здатність народу до виховання в національному дусі.

Завдяки спадщині Г.С.Сковороди було закладено основи демократично-просвітительської платформи для вивчення української етнопедагогіки.

В кінці ХVІІІ ст., освітньо-демократичний напрям в Україні знайшов своє продовження в діяльності І.П.Котляревського. За свідченням його учасників, І.Котляревський любив відвідувати “збори і розваги народні, і сам, переодягнувшись, брав участь в них, уважно… записуючи, традиції, звичаї, обряди… і з цієї практичної школи виніс він глибокі знання побуту народного [77, с.20].

В ХІХ ст. починають виходити літературно-художні, громадсько-політичні та фольклорно-історичні збірники і журнали: “Запорожская старина” (1833-1838) у Харкові, які видавав І.Срезневський; “Вечорниці” (1862-1863) у Львові і розповсюджувався в Галичині за редакцією Ф.Заревича та В.Шишкевича; “Галичанин” (1867-1870) у Львові за редакцією Б.Дідицького; “Газета школьна” (1875-1879) у Львові, організатор і редактор О.Партицький; “Киевская старина” (1882-1907) – орган історичного товариства Нестора-літописця, з 1889 р. – “Старої громади” – в Києві; “Веселка”, підготовлена київською студентською громадою і віддрукована 1887 р. у Львові за допомогою І.Франка; “Житє і слово” (1894-1897) у Львові за редакцією І.Франка та інші. На сторінках цих видань відстоювався розвиток української національної культури, зосереджувалась увага на національне виховання українського народу. В окремих статтях цих журналів друкувались матеріали про розвиток і поширення національних рухливих ігор у педагогічній діяльності.

Відомий педагог і мислитель К.Д.Ушинський вважав, що основою педагогічної системи є принцип народності, який ґрунтується на думці, що кожний народ має право і мусить мати школу рідною мовою, побудовану на народних традиціях і звичаях. Він вимагав будувати навчання на основі врахування вікових і психологічних особливостей дітей, наголошував на важливості повторення у процесі навчання, обґрунтував дидактичні принципи свідомості, наочності, систематичності. Важливого значення у фізичному розвитку дитини надавав він рухливим іграм. При цьому вказував на провідну роль школи і особи вчителя.

Гру для дитини К.Д.Ушинський розглядає як діяльність, що оточує її. У ній формуються всі сторони людського розвитку – розум, воля, сила, У грі можна передбачити майбутній характер і майбутню долю, бо саме у грі, зауважує він, проявляються здібності і нахили дитини [88].

В кінці ХІХ – на початку ХХ ст. на сторінках періодичної преси все частіше почали з’являтися заклики взяти участь у створенні етнографії дитинства, прагнення створити узагальнену фундаментальну працю про народні засоби виховання дітей у школі і сім’ї від народження до одруження. Ряд видань: “Збірник філологічної секції наукового товариства ім.Т.Г.Шевченка”, “Етнографічна комісія ВУАН”, “Етнографічний вісник”, “Віночок для прикарпатських діточок”, “Сокільські вісті” та інші журнали і газети більш конкретно націлені на національно-виховні проблеми дітей і молоді, а також шляхи вирішення їх. Створюються різноманітні дитячі та молодіжні гуртки і секції, спрямовані на національне і фізичне оздоровлення підростаючого покоління.

Вчений Олександр Тисовський, засновник пласту, визначив завдання цієї організації – “дати основи до створення морально-новітнього громадянства” [69, с.7, с.220]. Для виховання фізично міцного і національно свідомого українського юнацтва восени 1911 року з його ініціативи та за активною участю майбутніх старшин УГА Петра Франка та Івана Чмоли створюються перші пластові гуртки у Львові при академічній гімназії, її філії, а також при руханково-спортивному товаристві “Сокіл”. Організація будувалася за зразком “Scouting for boy”, яку заснував у 1908 році для британських юнаків генерал Бейден-Пауелл. Проте “Пласт” його творці наповнили українським змістом, взявши за досвід історію українського народу від найдавніших часів [99]. В Україні починають створюватися осередки пластових організацій за віком і статтю. Вони мали різне призначення, але в обов’язковому порядку повинні були мати в основі виховання народні рухливі ігри національного спрямування.

Молодий студент університету у Львові Іван Чмола (згодом полковник, організатор січових стрільців) любив військо. Він почав організовувати в межах пласту гуртки юнаків, де готував молодь до військового діла. Згуртувавши біля себе студентів університету, які цікавилися військовою справою, назвав їх “Січові стрільці”, а потім заснував товариство “Січові стрільці”, головою якого був вчений Володимир Старосольський, а його заступником став Іван Чмола. В основі виховання в них було – військовий вишкіл, дисципліна, використання національних рухливих ігор на військову тематику (військові дії княжих дружин Київської Русі та козаків), а також метання в ціль. Товариство мало окрему жіночу організацію під проводом Олени Степанів [69].

Теодосій Самотулка, живучи в США, створює навчальну програму для 7-річних пластунят, в якій подає класифікацію історичних ігрових комплексів: 1) Рада захисників родинної хати; 2) Рада захисників пласту; 3) Рада захисників трипільської культури; 4) Рада захисників України; 5) Рада захисників Шевченкового Заповіту; 6) Рада захисників “Каменярів” Івана Франка; 7) Рада захисників “Велета” Лесі Українки; 8) Рада захисників лицарства меча і слова; 9) Рада – вогник великого осяяння. Вони направлені українській молоді, наголошуючи на важливості історії як засобу національного виховання. Своїми історичними комплексами Т.Самотулка хоче розбудити у дітей любов до Батьківщини, до своєї землі, до народу, до традицій та звичаїв, загартувати їх волю, характер, зміцнити здоров’я. Він вважає, що в процесі гри, в самій дії, діти не лише щось вчаться, але й переживають ігрове заняття, в результаті чого пережите закріплюється в психіці гравця сильніше і на довший час. У його книзі “Історія України в іграх” джерелами для ігор і забав стали головним чином українські матеріали, англомовні, німецькі та польські. Всі вони пристосовані для потреб історичного ігрового комплексу, включаючи і настільні ігри.

Ідеологічні засади українського сокільства, січового, пластового, лугового руху стали основною платформою формувань Українських збройних сил, участі у визвольних змаганнях українського народу 1918-1920 рр., УВО-ОУН-УПА.

Михайло Грушевський в статті “Сучасне сокільство і наука нашої минувшини” наголошував: “Сокільські організації мають своїм завданням… похвалитися не гімнастичною вправністю, фізичною силою і вишколенням своїх членів, але також їх великими духовними, культурними і моральними прикметами, се повинно бути провідною зіркою сокільству” [33].

Будучи однодумцем і сучасником М.Грушевського, І.Боберський (голова Сокола-Батька), як дослідник, привертає свою увагу до пошуку, опису й аналізу саме національних рухливих ігор і забав. Так, у попередньому слові до роботи “Забави і ігри рухові” він пише: “Збірки обрядових забав, гаївок не існують, бракує однак опису ігор не обрядових. Записувати би треба з поточними зворотами, і оскілько можна в оригінальнім виголосі” [9, с.3]. І.Боберський досліджує саме народні ігри з суперництвом. Щодо аналізу цих ігор, то він їх класифікує на “шість підрядів: а) Дужанки, б) Здогани, в) Іманки, г) Метанки, д) Цілянки, е) Бідбиванки” [9, с.3], вважаючи, що згрупувати ігри більше не зможе і навряд чи кому вдасться.

Професор І.Боберський вивчав фізичну культуру в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. “В цих краях він досконало й всебічно придивився до існуючих напрямків і методики впровадження фізичної культури” [39, с.55]. Описуючи і класифікуючи народні ігри та забави І.Боберський, по суті, розвиває європейську традицію вивчення цієї проблеми – єдність духовного і фізичного розвитку молодшого покоління і людини взагалі.

На його думку, в школі “руханки” повинно бути не менше трьох годин на тиждень. А вчитель, який приходить працювати в школу, повинен мати посвідчення, що він вивчав шість семестрів і склав іспит із курсу рухливих ігор.

Надзвичайно велику увагу, як соціально-політичному явищу, надавала руханці родина І.Франка. Зокрема, наймолодший син Тарас у своїй праці “Історія і теорія руханки” так оцінював її: “Справи стоять тепер так, що або весь український народ буде організований на безпартійній основі сокільства, або ще сто літ сидітиме в неволі. Відкрити широкі маси селянства й виховати нове сильніше покоління могла тільки руханка” [91, с.53]. У цій книзі він дає опис народних рухливих ігор та методику їх проведення.

Дещо новий підхід до вивчення народної педагогіки визначився в період діяльності С.Ф.Русової. Вона постійно стверджувала думку про необхідність будувати систему національного виховання дітей, починаючи з дошкільного віку, на традиціях і з урахуванням народної педагогічної мудрості [23]. На її думку, на дитину впливають природа і клімат краю, народні звичаї і традиції, суспільний устрій і становище матері та дитини в сім’ї.

Привертають до себе увагу роздуми С.Русової про місце народної гри. Вона пише: “Усі народи мають свої стародавні ігри, що на певних порах мали характер ритуальних вправ, лише згодом набрали характеру гри... Як, наприклад, наші веснянки, перейняті вони національним духом, який треба вносити в життя кожної дошкільної організації” [68, с.3]. Виховання дітей “має бути позначене народним мистецтвом, естетичним сприйманням і емоціями. …спостереження їх мають бути вільними, незалежними” [68, с.7]. “В кожнім святі треба єднати народне, національне, фольклорне, прекрасне, радісно веселе” [68, с.19].

Проводячи на Україні освітню і видавничу діяльність, С.Русова примикає до руху народовольців, рішуче виступаючи проти нової соціалістичної системи виховання, підтримуючи лозунги “автономності школи щодо держави”, і “українського національного напрямку виховання” [86, с.443]. У 1921 році вона змушена була емігрувати за кордон.

Відомий український етнограф і фольклорист В.М.Верховинець зібрав матеріали і видав цінний збірник з української хореографії “Теорія українського народного танку” (1919) та збірник дитячих ігор і пісень “Весняночка” (1925). У цих збірниках автор ставить конкретні завдання перед педагогікою, суть яких полягає у вихованні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства[15]. Кінцевим результатом виховного процесу він вважав формування рис характеру та навичок, властивих людині майбутнього. Особливої уваги В.Верховинець надавав рухливим музичним іграм. Виступаючи на Третьому з’їзді працівників дошкільних закладів Полтавщини у 1921 році, він говорив, що “гра є наймиліша хвилина, котрої потрібно дитині для всебічного виховання її молоденького тіла, розуму та її індивідуальних здібностей” [15, с.4]. Він вбачав, що через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Більшість з описаних музичних ігор побудована на основі фольклорного матеріалу і здатна посісти важливе місце в процесі дитячого виховання.

У своїй збірці “Теорія українського танку” В.Верховинець писав, що у грі “пісня і танець – це рідні брат і сестра. Як у пісні виливаються жарти, радощі й страждання народні, так і в танці та іграх народ проявляє свої почуття” [15, с.111].

У “Весняночці” автор чітко визначив класифікацію народних ігор з танцями і піснями за віком (4-8 років), а також систематизував за порами року (весна, літо, осінь, зима).

Говорячи про “Весняночку”, можна сказати, що це перша книжка з танцями і піснями для дітей, яка була видана на Україні. Вона відігравала велику роль у справі виховання дітей у 20-30 роки. В.Верховинець заклав міцний фундамент, на якому виростає ігрова музична література для молодого покоління.

Послідовником В.Верховинця стала музикознавець танцювальної хореографії Л.Бондаренко, яка у своїй книзі “Ритміка і танець у 1-4 класах” систематизує і дає класифікацію ігор з танцями за віком молодших школярів, а також методичні рекомендації проведення занять з хореографії у загальноосвітній школі. При цьому вона значної уваги надає естетичному вихованню поряд з фізичним розвитком [11].

У дитячому віці гра – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь та навичок.

Про подібність гри і праці писав педагог А.С.Макаренко, вбачаючи: 1) в кожній хорошій грі є робоче зусилля і зусилля думки; 2) хороша гра приносить радість естетичну, радість успіху, якості. Таку ж саме радість приносить і гарна гра; 3) гра як праця містить у собі велику відповідальність. Відмінність гри від праці він вбачав у реалізації суспільних благ, тобто створення матеріальних і культурних цінностей. Гра, за його визначенням, не переслідує таких цінностей [52].

Під терміном “правильна, хороша гра” треба розуміти гру педагогічно і грамотно організовану, гру, яка виховує.

Працюючи у трудових колоніях для неповнолітніх А.Макаренко використовував ігри у праці, які б прискорювали і приносили користь колективу та суспільству. “Виховання майбутнього діяча повинно полягати… в такій організації, коли… в грі виховуються якості майбутнього робітника і громадянина” [51, с.252]. Тому тривалий час в Україні домінувала його думка – виховувати дитину для колективу, забуваючи іноді про неї як індивіда.

Перерва у вивченні української народної педагогіки тривала до 60-х років, і лише з середини 70-х дослідження проблеми одержало новий поштовх новаторським пошуком В.О.Сухомлинського, який стверджував, що про народну педагогіку до цього часу ніхто серйозно не думав, і це принесло педагогіці багато шкоди. Він був переконаний, що народна педагогіка – це зосередження духовного життя народу, в ній розкриваються особливості національного характеру.

У своїх працях, а також у процесі практичної навчально-виховної роботи В.О.Сухомлинський використовував перлини народної творчості – казки, прислів’я, легенди, бувальщини, прикмети, гумористичні етюди та мініатюри, рухливі ігри. “Добре, міцне здоров’я, відчуття повноти, невичерпаності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам’ять, увага, уява, почуття, воля – значною мірою залежить від “гри” її фізичних сил” – писав В.О.Сухомлинський [80, с.192-193]. Для нього бути в русі – одне з найважливіших умов фізичного гартування, і він хотів, щоб рухливі ігри були пов’язані з казкою, живились фантазією. Гра в широкому розумінні починається там, де є краса. І коли вона штучно нав’язується до праці і в красі не передається емоційна оцінка людиною навколишнього світу і самого себе – тоді гра губить свою виховну цінність [80].

Піклуючись про здоров’я і гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил дітей і педагогічного колективу школи, В.О.Сухомлинський на свіжому повітрі організовував проведення найрізноманітніших народних ігор, і вінцем цієї гармонії була радість творчості і дітей і педагогів. Перед початковою школою він ставив два головних завдання: давати учням глибокі і міцні знання та постійно турбуватися про їхнє здоров’я, причому виконання другого завдання для нього було найважливішим у роботі педагога, бо від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, а також віра в свої сили.

Мудрість народної педагогіки стала одним із найважливіших джерел його педагогічної творчості. Власне педагогіка В.О.Сухомлинського орієнтована на виховання у дітей і молоді відданості Батьківщині, любові до рідної матері, батька, рідних, поваги до старших тощо.

На сьогоднішній день у педагогічній практиці народною грою охоплені тільки дошкільні заклади. Дуже мало грають у школах з молодшими школярами, хіба що в оздоровчих таборах. Складається враження, що розвиваючі і виховуючі можливості народної гри у виховному процесі усвідомлюються лише в умовах літнього і зимового таборів, а не в школі. Традиційно склався стереотип: у табір діти їдуть відпочивати і отримувати задоволення; школа – це заклад серйозний, і гра тут припустима лише в невеликих дозах, в час пауз між серйозними заняттями навчання і праці.

Така система поглядів відноситься до традиційної педагогіки, яку назвав Ш.А.Амонашвілі імперативною [1]. Він викриває недоліки цієї педагогіки, наголошуючи на обмеженості її можливостей у плані потенціального розвитку дитини.

В останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Свідченням цього є видання цілого ряду статей у періодичній пресі, доповідей на наукових конференціях про народні засоби виховання і можливості застосування їх у системі фізичного виховання.

В міру накопичення наших знань про розвиток національних рухливих ігор у побуті і в педагогічній практиці удосконалюється розуміння про них. По-новому виражається сутність народної рухливої гри як соціального явища, визначаються цілі, завдання і шляхи реалізації рухливої гри.

Народна гра – то викінчена за формою і глибока за змістом мініатюра, зігріта безмірною любов’ю до дітей і пройнята великою турботою про їхнє виховання та їхній майбутній шлях у суспільстві.

Відомо, що дитячі ігри мають свої національні риси, свою багатовікову історію. Це могутній виховний засіб, вироблений самим людством, це непідробно істинна потреба людської природи. В них відбито національну психологію і побут народу.

Історична гра не є щось вигадане, це вільний натхненний витвір самої людської природи. Ми бачимо, що діти і молодь безперестанно творять нові ігри, пристосовуючись до обставин то місцевості, то дня, то предметів; це не що інше, як фантазія в дії, що дуже швидко зникає, як і фантазія в думці. Але деякі з цих дитячих фантазій були такі вдалі, що збереглися, передались іншим, пережили віки, переступили з однієї частини світу в іншу, виправлені й доповнені тисячами інших, що задовольняли загальні вимоги дитячої природи.

Народна гра є провідним типом діяльності. Вона містить у собі всі тенденції розвитку, вона джерело розвитку і створює зони найближчого розвитку. За грою стоять зміни потреб і зміни свідомості загального характеру. Тому французький математик Клод Андріан Гельвецій, висловлюючи загальні ідеї про фізичне виховання, наголошував на національний інтерес, який не повинен іти всупереч національним звичаям [28].

Сьогодні ми повертаємось до забутого, відроджуючи національний дух нашого народу. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973-1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор [10]. “Стійкість звичаїв, традицій і обрядів, їх живучість були воістину рятівними для збереження і передачі новим поколінням досягнень культури” – писав філософ І.Суханов [78, с.5]. Через систему традицій кожен народ відтворює себе, свою духовну культуру, свій характер і психологію своїх дітей. Тому об’єктивне розкриття сутності традицій і звичаїв можливе лише з позицій історико-педагогічного підходу і тих суспільних явищ, які мають пряме відношення до народної педагогіки.

Тисячоліття культурного процесу в Україні виробило систему українських народних ігор, що ґрунтувались на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Багатогранності язичницького світосприймання відповідало багатство форм культових та ритуальних дій. Моління про врожай, різноманітні закликальні дії, звернення до сил природи, до духів добра і зла супроводжувалися різними ритуальними діями з іграми, забавами, танцями, хороводами. Суттєву роль у процесі становлення народних ігор відігравали різноманітні природні умови та історичні особливості розвитку того чи іншого регіону України. Національні рухливі ігри тісно пов’язувалися з віковічними обрядами та календарними святами, в основі яких лежить річний землеробський цикл. Вони стали традиційними і визначають різноманітний характер дії, яка спрямована на виховання суспільного, соціального і особистого життя. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів, які взаємопов’язані між собою.

Ігри, що визначають характер про сферу дії, описують О.Воропай [26], В.Сапіга [70], В.Скуратівський [73-76]. Зокрема, В.Скуратівський зазначає, що переважна більшість “абеткових істин дитинства” народжувалась у середовищі простого народу і виконувала певні функції людського життя. Народні ігри відкривали дітям живу історію свого народу, вчили любити своїх героїв і ненавидіти кривдників, відноситися з пошаною до міфічних і казкових героїв, духів добра і негативно ставитись до зла. Спостерігаючи за народними іграми, він прийшов до висновку, що вони поєднують “спритність, наполегливість і витриманість”, розвиваючи у дітей “пам’ять, увагу, зосередженість, вміння приймати раптове й найдоцільніше рішення” гартують “волю, почуття колективізму та взаємовиручки”[73, с.97].

Видатні вітчизняні педагоги вважали своїм громадянським обов’язком приділяти увагу вивченню національних ігор в їх традиційному вигляді. В.О.Сухомлинський писав, що “Гра – це величезне вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості” [80, с.95]. Збирачі фольклорних матеріалів, психологи, педагоги зробили спробу класифікувати рухливі ігри, застосовуючи їх у педагогічній практиці в дошкільних та загальноосвітніх закладах.

Вчені, які розробляли різні аспекти фізичного виховання дошкільників та молодших школярів (А.Ф.Борисенко, С.Ф.Цвек [13], Е.С.Вільчковський, В.І.Страшинський [18, 19], Г.В.Воробей [56], Р.І.Тамуріді [81], В.Г.Яковлєв, А.Н.Гриневський [100, 101], О.Ю.Яницька [102] та ін.) подають рухливі ігри за віком. У них проглядається систематизованість ігор від простих до складних, в яких діти набувають необхідних умінь та навичок. Зокрема, О.Яницька пропонує проведення національних ігор за народним календарем весняного, літнього, осіннього і зимового циклів. Ці ігри певним чином спрямовані на задоволення біологічної потреби дітей у рухах. А.В.Цьось класифікує ігри за фізичними якостями (сила, витривалість, швидкість, спритність), а також подає національні ігри з предметами [85,93]. Він пише: “В них, як в дзеркалі, відображаються звичаї нашого народу, їх побут та уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції і розвиває фізичні та моральні якості” [93, с.3].

В педагогічній практиці використовується багато різноманітних колективних ігор. Класифікуючи колективні рухливі ігри, Л.Билєєва підрозділяє їх на два основних типи: 1) ігри без розподілу колективу на команди; 2) ігри з розподілом колективу на команди. До першого типу вона відносить ігри побудовані на простих взаємовідносинах між гравцями, в яких правил, звичайно, не багато і вони прості. А до другого типу відносить такі ігри, які вимагають проявляти більш складні відносини між гравцями. В таких іграх інтереси гравців спрямовані переважно на досягнення кінцевого результату [14].

Таким чином, класифікація колективних рухливих ігор допомагає чіткіше уявити сутність особливостей змісту гри, що полегшує їх вірний вибір для кожного конкретного випадку, які ставляться перед проведенням тієї чи іншої гри.

Вивченню ігор з правилами, які виникають із рольових з уявленої ситуації, присвячені роботи Д.Б.Ельконіна [96], А.В.Леонтьєва [50]. Вони виділяють дві групи таких ігор: до першої групи ігор відносяться правила, які даються дитині дорослими; до другої – правила, які передаються за традиціями із покоління в покоління. Головним чином, це народні ігри, в яких діти вивчають елементи культури свого народу.

Велику групу ігор із правилами складають рухливі ігри. В залежності від того, як співвідносяться в них сюжетно-рольовий зміст і правило, виділяють п’ять груп таких ігор (Д.Б.Ельконін):

1. Імітаційно-процесуальні ігри, а також елементарні ігри-вправи з предметами;
2. Драматизовані ігри за визначеним сюжетом;
3. Сюжетні ігри з нескладними правилами;
4. Ігри з правилами без сюжетів;
5. Спортивні ігри, а також ігри-вправи з орієнтацією на досягнення результату.

Згідно такого групування Я.Коломинський та Є.Панько [44, с.58] пропонують для дітей 3-7 років проведення певного числа рухливих ігор. Їхнє дослідження показує, що з віком четверта група набуває більшого значення в ігровій діяльності дитини. А на 7-му році життя з’являються ігри п’ятої групи (спортивні ігри та ігри-вправи з орієнтацією на визначення досягнення). Отже, поступовосюжет або роль у грі згортаються, залишаючись тільки в назві ролей або в умовній схемі, або тільки в назві гри. Лише до кінця дошкільного дитинства відбувається виділення умовних правил, які не пов’язані з сюжетом [96].

Тому для фізичного розвитку дітей педагогам потрібно використовувати рухливі ігри для молодшого шкільного віку п’ятої групи, які спрямовані на досягнення певного результату. Ці ігри повинні супроводжуватись елементами суперництва.

Класифікації рухливих ігор різні в залежності від авторів і педагогів, що підходять до ігрової діяльності з тої чи іншої точки зору. В педагогічній практиці використовуються ігри:

* сюжетні (драматичні, хореогенні, імітаційні, імпровізовані) – використовуються в основному в дошкільних закладах;
* колективні (без розподілу та з розподілом на команди);
* з суперництвом і без суперництва (не згруповані);
* за віком (дошкільний, середній та старший шкільний вік);
* за рухами з основних видів ігрової діяльності (біг, стрибки, метання);

Частково (в дошкільних закладах) використовуються рухливі ігри за народним календарем (річний землеробський цикл – весна, літо, осінь, зима), а також ігри традиційного характеру (звичаєві, обрядові, святкові, змагальні), які спрямовані своїм змістом на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ природи через відтворення дій та взаємин дорослих. У шкільній практиці такі ігри зовсім не застосовуються, що сприяє духовному занепаду школярів.

Аналіз історико-педагогічної літератури дозволив узагальнити умови, за яких національні рухливі ігри, маючи велику виховну спрямованість, незважаючи на їх обмеженість у використанні, повинні посідати значне місце в системі фізичного виховання молодших школярів.

Таким чином, узагальнюючи аналіз літературних джерел та досліджень з проблеми застосування народних ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, можна зробити такі висновки:

• в народній системі виховання належне місце завжди приділялось фізичному розвитку підростаючих поколінь. За традиційними уявленнями, що йдуть із глибини віків, тільки здорова, позбавлена фізичних вад людина може жити в гармонії із своїм внутрішнім духовним світом і з оточуючими людьми. Українська етнопедагогіка розглядає фізичний розвиток дітей і молоді в єдності з іншими сторонами розвитку особи. Особливо тісно поєднане фізичне виховання з духовним. У цьому відношенні важливе місце посідають національні рухливі ігри, які тісно пов’язувалися з віковічними обрядами, календарними святами і військовими подіями.

У наш час у загальноосвітній школі повністю відсутні уроки за народним календарем з використанням українських народних рухливих ігор, які б висвітлювали самобутність національної культури, звичаї та традиції народу;

• незважаючи на всі переваги української народної гри, на жаль, ще не ввійшла вона у повсякденну практику фізичного виховання. Сучасними дослідниками недостатньо розкриті педагогічні аспекти національних рухливих ігор. А саме: практично не розроблені педагогічні умови використання національних ігор у сучасній школі; немає наукового обґрунтування загальних організаційно-управлінських форм розвитку народних ігор; національні ігри не входять у зміст шкільної програми з фізичного виховання; недостатня популяризація українських народних ігор; відсутня спеціальна наукова і навчально-методична література з питань використання національних рухливих ігор;

• недостатньо розроблена класифікація національних рухливих ігор за рухами, які подаються тільки з основних видів дитячої рухової діяльності (біг, стрибки, метання). У таку класифікацію повинні входити ігри великої, середньої та малої рухової активності, за допомогою якої можна здійснювати регулювання фізичного навантаження молодших школярів;

• на нашу думку, необхідно дати класифікацію історичним іграм, які б містили у своєму змісті і висвітлювали б історію часів язичництва, княжої та козацької доби, новітньої та сучасної історії. Ці ігри повинні бути одним із основних засобів національного виховання сучасних дітей і використовуватися в системі освіти. В них ми повинні підсилити відчуття любові до України, до землі наших предків. Історичні національні рухливі ігри повинні розкривати блискучі події і постаті видатних діячів минулого і сучасного.

**1.3. Використання рухливих ігор на уроках**

**фізичної культури початкової школи**

На протязі багатьох віків формувались народні ігри, сприяючи розвитку організму, передаючи із покоління в покоління педагогічні можливості національного виховання. Така соціальна спрямованість народної педагогіки у фізичному загартуванні організму була і залишається однією з найголовніших завдань сьогодення.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що народні ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично. При цьому недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку.

Немає чіткості в класифікації рухливих ігор за характером рухової діяльності. Основна увага в плані підходу до питань розвитку моторики у дітей із застосуванням цих засобів як з боку науковців, так і практиків здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками та метанням (А.Ф.Борисенко, С.Ф.Цвек [13], Л.Билєєва, Л.Яковлєв [14], Е.С.Вільчковський, В.І.Страшинський [18], А.Я.Вольчинський [24], В.Г.Яковлєв, А.Н.,Гринєвський [100], В.Г.Яковлєв [101] та інші).

Сучасна дитина приходить у школу з великими потенціальними можливостями. Але для того, щоб вони перетворились у реальні сили, в особисті властивості і, щоб на їх базі вона “навчалась бути людиною”, педагогічний процес слід так організувати, щоб він був цілеспрямованим, виховуючим, навчаючим, формуючим. Це дасть змогу підготувати дитину до життя в суспільстві, зробити її здатною до пізнання світу і самої себе як особистості, до творчої праці, до прилучення і збагачення культури. Діти повинні розвиватися в ситуації гнучкості програми, свободи, активного мислення, дискусії, творчості, діяння. Ігровий метод вчити дітей шляхом діяння найбільш успішний, бо діти відчувають радість і задоволення від самої гри [1, 27].

У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час ігор та забав у дитячому віці.

Важко переоцінити значення ігор у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки ним можна виховати у дитини всі ті властивості, які ми шануємо у людей і які нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина мусить оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) [4]. Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла і душі.

Головне завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб зміцнювати здоров’я дітей шкільного віку та сприяти їх загальному фізичному розвитку. Критерієм цього завдання служать комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури, в яких розроблено навчальні нормативи, які визначають оптимальний рівень засвоєння навичок і вмінь та розвитку фізичних якостей. У них також подаються контрольні вправи, які застосовуються вчителем для оцінювання рухової підготовленості школярів різних класів.

Сучасна реформа освіти на Україні (створення гімназій, ліцеїв, шкіл з гуманітарним, фізико-математичним нахилами тощо) дає змогу вступати до школи за віком з різницею в 10-14 місяців. Деякі батьки віддають дітей до школи раніше семирічного віку і намагаються їх бачити у так званих престижних школах. А до цих шкіл іде відбір тестуванням: перевіряють мовлення, пам’ять, логічне мислення, математичні нахили тощо. Одні діти (хоча деякі не досягли семи років) проходять це тестування і стають учнями таких шкіл, інші не витримують цього випробування, але їх батьки чекають ще рік (відповідно підготовивши їх) і знову приводять дитину до цієї школи. І виходить, що в одному класі опиняються поряд учні 6 років 4-5 місяців і 7 років 8-10 місяців. Така різниця у віці значно ускладнює роботу і вчителя фізичної культури і учня. Бо згідно фізіології людини ці діти мають відмінності не тільки у руховій підготовленості, але й у фізичному розвитку.

Аналіз оцінювання контрольних вправ та психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами на уроках фізичної культури дає нам можливість стверджувати, що різниця у віці започатковує зародження з молодшого шкільного віку негативного ставлення учнів до цих уроків. Вони не хочуть показувати себе слабшими у руховій підготовленості та у фізичному розвитку серед своїх однокласників [29, 97].

Неможливість виконати деякі фізичні вправи згідно вимог шкільної програми у частини учнів починає викликати комплекс неповноцінності, при якому виявляються індиферентність, байдужість, відсутність зацікавленості до їх виконання. Починає втрачатися інтерес до фізичної культури, і поступово формується стійке ігнорування і небажання виявляти рухову ініціативу, яка проявляється в пасивності на уроках фізичної культури або в безпричинних пропусках їх, шукаючи для цього відповідні виправдовування.

Також у ставленні до уроків фізичної культури великою мірою відіграє темперамент молодших школярів.

Діти із збудливим типом нервової діяльності (холеричний темперамент) звичайно бойові, задиркуваті, швидко і легко збуджуються, дуже рухливі й емоційні. Вони із задоволенням ходять на уроки. Дітям з таким темпераментом особливо необхідні оптимальні фізичні навантаження (якщо, звичайно, цьому не перешкоджає слабке здоров’я), де вони могли б витрачати свою надзвичайну енергію і тим самим ставати урівноваженими й спокійнішими. Такі діти без особливої психічної травми переносять словесні покарання. Але при вилученні їх на деякий час з гри, або при зауваженні, що “ти більше не будеш грати” – вони надто переживають. При поверненні ж у гру – швидко забувають своє позбавлення свободи, яке проявляється в надмірній руховій активності.

Діти із сильним урівноваженим типом нервової діяльності (сангвіністичний темперамент) менш рухливі. Але, як правило, вони життєрадісні та енергійні і з задоволенням займаються на уроках фізичної культури. Такі учні швидко й охоче захоплюються спортивними заняттями, досить посидючі й легко переборюють труднощі. Без плачу і зривів переносять об’єктивне до них покарання.

Ще спокійніші діти, у яких переважає стримана, часом чітко виражена загальмованість поведінки (флегматичний темперамент). Вони старанні, працездатні, але надто повільні в рухах. Така рухова їх уповільненість може призвести декого із них до негативного ставлення у навчанні. Особливо спостерігається це ставлення в колективних іграх із суперництвом, де діти перших двох темпераментів без бажання беруть їх у свої команди, або відводять їм другорядні ролі у грі.

Діти із слабким типом нервової діяльності (меланхолічний темперамент) володіють дратівливістю, часом плаксивістю. Школярі цього типу часто інертні, боязкі, сором’язливі, не здатні витримувати більш-менш сильні фізичні і нервові навантаження, замикаються в собі. У них найбільш прогресує негативізм до уроків фізичної культури.

Ще має вплив на негативне ставлення до цих уроків однотипність їх змісту. Тобто, проведення уроків за однією і тією ж схемою: біг, розминка (комплекс загально-розвиваючих вправ на кожному уроці однакові), техніка вивчення певної вправи (старт, стрибок, метання, прикладні вправи тощо), в кінці уроку проведення рухливої гри, якій відводиться для молодших школярів частіше за все 5-10 хвилин. Спостереження за такими уроками показує, що діти проявляють свою рухову активність тільки у грі, а до інших фізичних вправ відносяться пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька разів виконувати одноманітні рухові дії (це стало загальним явищем), тим більше, якщо вони не пов’язані із звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер [31].

* 1. **Класифікація та характеристика рухливих ігор за характером рухової діяльності**

Головним компонентом фізичного виховання дітей, на думку В.К.Бальсевича і В.А.Запорожанова [8], є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Виконання конкретного руху чи комплексу рухів сприяє розвитку або вдосконаленню фізичних якостей, формує здібності та уміння [79].

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей (Е.С.Вільчковський [17], А.Я.Вольчинський [24], Г.В.Воробей [25], В.І.Левків [49].

Тому оздоровчо-виховні можливості народних ігор споконвіку були в центрі уваги представників філософських та психолого-педагогічних шкіл світу. З метою їх ефективного викориcтання розроблялись методичні рекомендації і створювались певні класифікації. При цьому в переважній більшості брались до уваги виховні можливості ігрового змісту або основні рухові дії у грі (ходьба, біг, стрибки, метання).

Це спонукало нас до систематизації національних рухливих ігор за характером рухової діяльності, яка за своїм зміcтом була б спрямована для підвищення фізичної працездатності, на розвиток фізичних якостей, для покращання рухової підготовленості та набуття життєво необхідних навичок і вмінь. Разом з тим при виборі рухливих ігор враховувався інтерес учнів до тих, які відповідають анатомо-фізіологічним можливостям організму дитини та їх психологічному сприйманню

Розробка такої класифікації зумовлюється:

1. Змістом шкільної програми. Згідно вимог шкільної програми зміст фізичного виховання в школі включає формування основних життєво необхідних умінь і навичок. Найефективніший шлях вивчення фізичних вправ лежить через ігрову діяльність. Тому доцільно застосовувати ігри, через які цілеспрямовано вивчаються конкретні рухові дії.

2. Одне з основних завдань фізичного виховання передбачає освітній характер. Воно полягає у засвоєнні спеціальних знань у галузі фізичного виховання та формування рухових умінь і навичок. Рухливі ігри за своїм змістом сприяють вирішенню цього завдання.

**Ігри з елементами стройових вправ** своїм змістом і діями спрямовані на організацію учнів на уроці і можуть використовуватися в будь-якій частині його. Вони стимулюють виховання в учнів організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій.

Використання рухливих ігор з елементами стройових вправ у школярів засвоюються такі поняття як стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча. Вони сприяють формуванню правильної постави і точності рухів, розвитку спритності та швидкості. За допомогою гри на шикування і перешикування витрачається менше часу, бо гра є стимулом виконання швидких дій.

**Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ** були розділені на дві групи.

До першої групи увійшли ігри, які охоплюють всі великі групи м’язів і проводяться в першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму школяра. Це колективні ігри (“Батько і діти”, “Мак”, “Дрова”, “Адам і Єва”, “Розбите яєчко”, “Шевчик”, “Ой вийтеся огірочки”), в яких є велика кількість рухів, але кожний рух повторюється багато разів та ігри-вправи, в яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей.

У дітей добре розвинена уява [2] і, володіючи нею, вони перевтілюються в ці образи, які проявляються в активній руховій дії і рухи у вправах виконуються з максимальною амплітудою. Такі ігри із загально-розвиваючими вправами забезпечують засвоєння учнями різноманітних рухів, активізують роботу великої кількості м’язових груп, сприяють їх зміцненню і покращанню рухливості суглобів, підвищують діяльність внутрішніх органів, поліпшують поставу та координацію, посилюють організованість, дисципліну, виробляють навички до узгодження колективних рухових дій.

До другої групи увійшли ігри, що тонізують м’язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності (“Кіт потягується”, “Гуси на воді”, “Пташка”, “Мокрий кіт”, “Пузир”, “Боцюн і криниця”). Вони застосовуються тоді, коли певна група м’язів отримала відповідне навантаження.

**Ігри з ходьбою.** Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Тому, в основному, необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами (утримання на голові кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав’язаними очима.

Якщо спостерігати за ходою сліпих людей, то видно, що вони при ходьбі завжди тримають спину рівною і плечі розвернуті. Тому й не дивно, що у давнину застосовували ігри із закритими очима “Петре, де ти?, “Панас”, “Жмурки”, "Звідки ти?”. Так, першу згадку про “Панаса” ми знаходимо у творі І.Котляревського “Енеїда” [46, с.20].

Але в цій та в багатьох інших іграх з пов’язкою на очах тільки один гравець бере активну участь (Панас), інші є пасивними учасниками її. Тому в іграх такого роду треба задіяти більше гравців до активних рухових дій, тобто 2-3 гравці з пов’язкою на очах ловлять на обмеженій території учасників гри. Діти, в яких зав’язані очі, змушені витягувати руки вперед, тримаючи рівно спину, щоб не вдаритись одне в одного головами. Спійманий міняється ролями із “сліпим Панасом” і продовжують гру.

Ігри з ходьбою(“Гарбуз”, “Огірочки”, “Міст”, “Нічний марш”, “Підхід вартових”, “Дуб чи береза?”) бажано застосовувати в різних умовах ґрунту і рельєфності і майже на кожному уроці. Вони сприяють виробленню у дітей правильної постави (підтягнутість, стрункість, помірно вигнутий хребет, підтягнутий живіт), дихання. За допомогою цих ігор у дітей формуються навички правильної, раціональної і красивої ходьби.

**Ігри з бігом** формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м’язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему. Їх ми розділили на дві підгрупи.

До першої групи увійшли ігри (“Іду на Ви!”, “Гуси”, “Пень”, “День і ніч”, “Хатина”, “Зміна місць”, “До цілі”, “Птиці” “Бондар”, “Регіт”, “Дуб”, “Запорожець на Січі”), які переважно розвивають у дітей швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху на протязі короткого проміжку часу – не більше 6 секунд. Як показують дослідження вікових особливостей формування даної якості, швидкість найбільш успішно розвивається в молодшому і підлітковому шкільному віці [21]. Тому відстань у цих іграх (боротьба за предмет, за час, до визначеної мети) не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов’язаних з переміщенням усього тіла в просторі, діях.

До другої групи увійшли ігри (“Проводи русалки”, “Скажений бугай”, “Рибалки і риби”, “Квачі парами”, “Доганяй, втікаючи”, “Ворон”, "Горобець”, “Кіт і миша”, “Дикі кози”, “Яструб”, “У колдуна”, “Хрещик”), які розвивають у молодших школярів витривалість. Вони відрізняються тим, щоб на протязі тривалого часу (наприклад, догнати чи перегнати суперника), для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості [6]. Втомлюваність організму (почервоніння обличчя, віддишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів) під час рухливої гри наступає через 2-10 хвилин (в залежності від змісту гри та фізичної підготовленості дітей). Якщо після 2-3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається втомлюваність, дітям потрібно дати 1-2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється, або пропонується учням інша на витривалість стосовно їх емоційно-психологічного стану.

Багато рухливих ігор (“Ворон”, “Сірий кіт”, “Кавуни”, “Лисиця і заєць”, “Мур”, “Ковбаса”) з бігом поєднують в собі швидкість і витривалість. В залежності від поставлених завдань на уроці фізичної культури використовуються ігри для розвитку цих якостей. Якщо порівняти ігри з бігом з іншими видами рухливих ігор, то вони займають одне з провідних місць і знаходяться в групі циклічних видів ігор, де дітям необхідно проявляти швидкість і витривалість. Критерієм швидкості і витривалості є час, на протязі якого дитина здатна підтримувати задану інтенсивність рухової дії у грі.

**Ігри із стрибками** характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м’язів ніг. Швидкісно-силові здібності проявляються в режимах м’язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткий проміжок часу.

Як свідчать численні наукові повідомлення та практика фізичної культури і спорту [89] у дітей молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються швидкісно-силові якості, а з 9 років у дівчаток і з 10 років у хлопчиків починають підвищуватися показники розгиначів тулуба, потім стегна, стопи і гомілки. Співставлення швидкісно-силових здібностей з морфологічними особливостями опорно-рухового апарата дозволяє судити про те, що відносні показники сили дії молодших школярів незначні по відношенню до підлітків, у яких сила дії досягає величин дорослої людини.

На практиці педагоги, в основному, обмежують використання силових вправ у молодшому шкільному віці. В цьому періоді діти набагато краще переносять швидкісно-силове навантаження при застосуванні вправ стрибкового характеру.

Але спостереження за стандартними уроками, на яких ставляться, наприклад, завдання вивчення техніки певного стрибка або розвиток швидкісно-силових якостей із застосуванням стрибків показує, що учні повторюють їх від 7 до 12 разів. Тоді, як при досягненні цих же завдань у грі (“Вовк і кози”, “У довгі лози”, “Шагавай”, “Переправа через річку”, “Струмок”, “Гречка”, “Тинок”, “У річку, гоп!” “Півник”, “Спутані коні”) вони виконують від 25 до 40 стрибків з максимальним напруженням м’язів ніг. Як бачимо, рухова активність у грі набагато вища. Це пояснюється тим, що у першому випадку витрачається багато часу на черговість виконання вправи (стрибають 1-4 учні) та на її пояснення (коли вчитель пояснює одному, то інші, слухаючи його, чекають команди для виконання стрибка). А в грі всі діти виконують стрибки одночасно, бо швидка зміна подій змушує їх виконувати багато стрибків, вкладаючи всю свою енергію в кожний стрибок. Велика кількість виконаних стрибків значно краще впливає на зміцнення опорно-рухового апарата та функціональний розвиток серцево-судинної і дихальної систем.

В основному, для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку треба використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла – стрибки в довжину, висоту, через предмети, які закріплені на місці або рухаються.

**Ігри з метанням** молодшим школярам виконувати досить важко, бо вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу і точність кидка від відстані та розміщення цілі (рухома чи нерухома, горизонтальна чи вертикальна).

Це складні рухові реакції. Тому ігри з метанням ми розділили на прості та складні.

До простих увійшли ігри, в яких метання виконується з місця на дальність (“Бабу перевозити”, “Хто далі кине”, “Влучний стрілець”, “Захисник кріпості”).

До складних віднесли ігри з реакцією дітей на об’єкт, що рухається, та реакція вибору. Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати ігри з великими (“Пошивай”, “Квач з м’ячем”, “Штандер”) і малими (“Квочка”, “Круговий”, “На полюванні”, “Мисливець і качки”) м’ячами та з палицями (“Перепелиця”, “Шкандибки”, “Бабок”, “У скраклі”, “Циганка”, “Мушка”).

В рухливих іграх дії з м’ячем обов’язково співвідносяться з бігом, стрибками, силовим єдиноборством і дають ще більш високе фізичне та психологічне навантаження тим, хто грає.

За допомогою ігор з метанням у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

**До ігор з елементами прикладних вправ** для молодших школярів ми включили: лазіння – пересування по гімнастичній драбині, лаві (однойменний та різнойменний способи), канату; перелізання (різна висота перешкод); переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або навкарячки. Вони є дійовим засобом розвитку плечового пояса, сили м’язів рук та ніг.

Ігри з лазіння (“Дістати сало”, “Стовп”, “Повінь”, “Скалолаз”, “Кубло”) мають в основному силовий характер і містять у собі різні способи пересування на приладах (в природі по деревах, висячих або лежачих колодах, горах) за допомогою рук і ніг або тільки рук. Такі ігри сприяють переважно розвитку сили м’язів плечового пояса та верхніх кінцівок (згинання рук).

Значне силове напруження плечового пояса спричиняє фіксацію грудної клітки, що може призвести до порушення механізму дихання та утруднення діяльності серцево-судинної системи. Тому для молодших школярів необхідно обмежувати час гри та подолання висоти снаряда (канат, драбина, стовп, колода, гімнастична лава).

Ігри з перелізанням можуть виконуватися як з місця, так і з розбігу (“Незграбний ведмідь”, “Западня”, “Павук”, “Куниця і білки”). У першому випадку, в основному, розвивається сила, в другому – спритність.

В міру оволодіння технікою подолання окремих перешкод із них складаються різні комбінації (смуга перешкод). І одним із об’єктивних критеріїв таких ігор (ігри-естафети) є час, який витрачається на подолання цих перешкод.

Ігри з переповзанням (“Підвісний міст”, “Тунель”, “Верткий вуж”) мають велике прикладне значення. За технікою виконання ці вправи не складні, але пов’язані з витратою значних зусиль і містять у собі відносно високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем. Застосування цих ігор є дійовим засобом розвитку сили основних м’язових груп і особливо витривалості в учнів молодших класів.

**Ігри з рівновагою** пов’язані з умінням зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що, чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага.

Ігри, які пов’язані з елементами рівноваги, можна розділити на статичні, динамічні і мішані.

Статичні ігри-вправи виконуються для збереження рівноваги в різних положеннях (позах) на місці (“Гойдалки”, “Журавель”, “Ластівка”, “Навпереваги”), динамічні – пов’язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі (землі) (“Жук”, “Рак-неборак”, “Пересування на бочці”, “Дресировка звірів”), мішані – в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій (“Круть-верть”, “Млин”, “Метелиця”).

Уміння врівноважувати своє тіло, передавати вагу тіла на одну кінцівку, долати силу енергії завжди виявляється під час виконання різних обертів, утримання різноманітних статичних положень, при поворотах, зіскоках і особливо махових рухах ногами. Основними іграми для формування рівноваги (розвиток просторової орієнтації і вестибулярного апарату) в молодшому шкільному віці є ходьба по накресленій лінії, лаві й колоді різними способами.

Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для молодших школярів. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки дітей. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

**Ігри з елементами акробатики** – це складні рухові дії, які потребують вміння школярів координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги, коли під час виконання акробатичної вправи у грі або після неї потрібно дотримання рівноваги. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ: динамічні – перекати, перекиди, перевороти (“Краб”, “Каракатиця”, “Перекотиполе”, “Розпечене колесо”) та статичні – стійки, шпагати, парні та групові вправи (“Павук”, “Жабка”, “Качалка”, “Дзвін”). Ігри з акробатикою виконуються на краще виконання вправи або застосовуються в іграх-естафетах. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і точності рухів, чуття рівноваги при зміні положення тіла, поліпшують гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

Головна мета застосування **ігор з елементами боротьби** (єдиноборств без кидкових прийомів) полягає в розвитку м’язової сили, одною з основних фізичних здібностей людини, яку можна визначити як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язових зусиль.

Як свідчать численні наукові праці (Л.В.Волков [22], А.Ф.Гужаловський [36], З.І.Кузнєцова [47], Н.А.Фомін, В.П.Філін [40]) і методичні публікації з фізичної культури та спорту (А.К.Атаєв, Б.В.Сермєєв [5], Л.В.Волков [22], В.Н.Платонов [59]) спеціальні педагогічні дії мають значний вплив на формування фізичних можливостей учнів у різні періоди їх вікового розвитку, акцентуючи увагу на те, що в молодшому шкільному віці силові вправи використовуються в обмеженій кількості.

Тому доцільно, на нашу думку, використовувати ігри з елементами боротьби, які вимагають від молодших школярів помірних навантажень і короткочасних швидкісно-силових напружень – ігри з динамічними вправами (“Буряк”, “Тягти бука”, “Ріпка”, “Відьма” “Коромисло”) та ігри із суперництвом стрибкового характеру (“Бій півнів”, “Кіт в мішку”, “Княжий острів”).

Для того, щоб дати молодшим школярам оптимальне навантаження для розвитку сили і не зашкодити їх здоров’ю, ми розділили ігри на три групи:

– ігри, в яких рухові дії повторюються до вираженої втоми (“Тягти бука”, “Коромисло”, “Дружина і татари”). Повторні зусилля дозволяють створити значне силове навантаження в м’язах, але тільки в останніх повтореннях;

– ігри, в яких є вправи з одноразовим максимальним навантаженням на м’язи (“Буряк”, “Ріпка”, “Відьма”). В таких іграх рух має відносно постійну швидкість (відірвати або підняти партнера, який сидить на підлозі тощо) і виконання цих вправ потребує силових напруг, особливо із затримкою дихання;

– ігри з вправами на силу з максимальною швидкістю (“Бій півників”, “Кіт в мішку”, “Княжий острів”). Це ігри, в яких гравці здатні проявляти максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприяє розвитку швидкісно-силової якості.

Застосування в молодшому шкільному віці рухливих ігор з елементами боротьби сприяє формуванню основних груп м’язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса, спини і живота.

**Ігри з елементами танцю** сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика в іграх (“Сива шапка”, “Женчичок”, “Гоп – скок”, “Метелиця”, “Трійки”) посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей.

Ігри в танцях допомагають молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі.

Танці з іграми несуть в собі глибокі смислові навантаження і мають конкретно визначену мету. Шлях до здійснення мети лежить через виконання завдань, поставлених перед дитиною у грі. Ці завдання відзначаються винятковою різноманітністю. Вони поступово повинні ускладнюватися, але періодично повторюючись в іншому викладенні та в певній ігровій ситуації. Таким чином досягається необхідна послідовність у посиленні впливу на фізичний розвиток та розумові здібності дітей молодшого шкільного віку.

Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, гартують організм. Вони мають характерну рису – це надзвичайна багатогранність її педагогічного та естетичного впливу на вихованців. Тут молодші школярі відчувають на собі благотворну дію музики і слова, танцю і ритмічних рухів. Вони пробуджують у свідомості дитини потяг до прекрасного в музиці і в поезії, збагачують її духовний світ.

**Ігри на воді** є ефективним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони є одним з найцінніших видів фізичних вправ. І перш за все тому, що вміння плавати зберігає людині життя в екстремальних ситуаціях.

Ігри з молодшими школярами спочатку (перший етап навчання) проводяться на мілині (“Морський бій”, “Мисливці і качки”, “Швидкий краб”, “Коловорот”, “Крокодил”), щоб позбутися страху води, а потім поступово переносяться на глибину (“Колода”, “Щупаки”, “Невід”, “Квачі”, “Морж”, “Водяна змія”, “П’явка”) для засвоєння триматися і ковзатися на воді, а також пересуватися під водою.

Плавання – не тільки прекрасний засіб активного відпочинку, а й засіб фізичного розвитку і гартування організму. Вода, як правило, має нижчу температуру ніж тіло. І загартовуюча роль рухливих ігор на воді посилюється завдяки механічній дії води. Навіть легка її течія і хвилі масажують поверхню тіла, зміцнюють периферичні нервові закінчення і судини шкіри.

Під час гри при виконанні вдиху і видиху (якщо видих виконується під водою) дитячому організму доводиться прикладати більше зусиль, ніж під час дихання на суші. При цьому навантаження на дихальні м’язи збільшується. Тому плавання з широким застосуванням ігор є добрим засобом тренування дихального апарату, постановки глибокого і ритмічного дихання.

На воді дитина знаходиться в положенні лежачи, ніби перебуває в стані певної невагомості (на тіло діє відштовхувальна сила води). Це розвантажує хребет, дозволяє розслабити і м’яко розтягнути багато м’язових груп і відчути волю в рухах. До того ж безперервно чергуються гребкові рухи, послідовно залучаючи майже всі великі і малі м’язові групи, багато яких із них у звичайних умовах бездіяльні. Таке різностороннє м’язове навантаження активізує діяльність всіх органів і систем, значно підвищує рівень обмінних процесів.

Оздоровчий вплив рухливих ігор на воді надзвичайно великий. Поєднання їх з природними факторами гартує організм дитини і підвищує його загальну опірність до негативних впливів зовнішнього середовища.

**Ігри на лижах** в молодшому шкільному віці перш за все направлені для набуття навичок і вмінь пересуватися ковзним кроком, спускам з пагорбів різної крутизни (в залежності від висоти) та підйому на них.

В одну групу увійшли ігри на рівнині (“Наздожени, втікаючи”, “Буксировка”, “Квач на лижах”, “Лижник без палиць”, “Трійки”), які розвивають швидкість і витривалість, узгодженість рухів рук і ніг при ковзанні на лижах.

До другої групи – ігри на пагорбах (“Стоноги”, “Хто далі”, “Шеренгою з гірки”, “Мисливець на полюванні”), які розвивають вестибулярний апарат, координацію рухів, рішучість, сміливість.

До ігор на лижах можна включати народні ігри з бігом і метанням, які використовуються влітку.

Під час ігрових занять на лижах дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря гартує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість. При пересуванні на лижах працюють всі основні групи м’язів, що підсилює дихання і кровообіг. Велика динамічна робота ніг при ходьбі на лижах сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Гарна природа створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему школяра.

Класифікація рухливих ігор за характером рухової діяльності дає змогу констатувати, що вони у всіх відношеннях відповідають біологічній потребі дитячого організму в рухах для набуття необхідних навичок і вмінь, для розвитку фізичних і морально-вольових якостей, для гартування організму молодших школярів, сприятимуть подоланню негативного відношення до уроків фізичної культури, виробленню мотивів, а потім і потреб систематичних занять фізичними вправами.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для досягнення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

* аналіз науково-методичної літератури;
* психолого-педагогічні спостереження;
* педагогічний експеримент;
* методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз і узагальнення даних** науково-методичної літератури дозволив спрямувати роботу, сформувати завдання дослідження і вибрати шляхи їх вирішення.

**Тестування.** Для оцінювання фізичної підготовленості нами використовувалися наступні тести:

**Спритність** визначалась метанням тенісного м’яча в горизонтальну ціль та поворотом у градусах стрибком на місці для порівняльного аналізу динаміки росту спритності. На стіні (для метання в ціль) малювали 5 концентричних ліній на відстані 10 см одна від одної. Ширина кожної з них та радіус центрального кола – 10 см. Висота від підлоги до центру кіл для дітей 1 класу становила 130 см, 2 класу – 135 см, 3 класу – 140 см. Учні 1 класу метали тенісні м’ячі (для гри у великий теніс) у ціль на відстані 5 м, 2 класу – 5,5 м, 3 класу – 6 м. За попадання в ціль нараховувались бали від 1 до 5 (5 балів – центральне коло, 4 бали – 2-ге коло від центрального і т.д.). Дитина, яка не попадала – 0.

Для проведення тесту стрибка з поворотом учні виконували в центрі кола з нанесеною градуїровкою, стоячи обличчям до позначки “0”. З вихідного положення – зімкнута стійка (п’ятки та носки разом) – руки на поясі діти виконували почергово стрибки вправо і вліво. При цьому вони намагалися у стрибку повернутись на максимальний кут без втрати рівноваги. На цей тест відводилося по три спроби в обидві сторони. Фіксувався кращий результат (в градусах) правої та лівої сторін.

**Гнучкість** визначалась нахилом тулуба вперед, руки вперед з вихідного положення – сід на підлозі.

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкалися лінії АБ. Відстань між п’ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна” учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

**Біг з максимальною швидкістю (30 м)** приймався на спортивній площадці, розміченій для бігу на 30 м. Діти пробігали дистанцію два рази. Перерва між спробами становла 4-5 хвилин. Фіксувався кращий результат секундоміром з точністю до 0,1 секунди.

**Стрибок у довжину з місця** приймався на спортивній площадці для стрибків у яму з піском. Діти виконували 4 спроби. Після першої спроби від приземлення до початку стрибка на відстані 35-45 см і на висоті 15 см закріплювалась резинка по всій ширині ями. Таким чином, діти намагались перестрибнути перешкоду, щоб виконати дальший стрибок. Фіксувався кращий результат.

**Метання тенісного м’яча** (40 г) на дальність з місця діти виконували сильнішою рукою на спортивній площадці, розміченій від лінії кидка до напрямку метання прапорцями через кожних 0,5 м. Діти виконували три спроби підряд. Фіксувався кращий результат.

**Психолого-педагогічні спостереження** проводились з метою вивчення інтересу дітей до запропонованих ігор. Візуально визначалася реакція учнів на запропоновані фізичні навантаження із застосуванням рухливих ігор за характером рухової діяльності.

**Педагогічний експеримент передбачав:**

* виявлення впливу рухливих ігор за характером рухової діяльності на фізичну підготовленість молодших школярів;
* вибір ефективних методів застосування рухливих ігор для розвитку рухових якостей.

За метою дослідження педагогічний експеримент був констатуючим і формуючим. Визначались експериментальні та контрольні групи учнів 1-3 класів. Діти експериментальних груп під час занять фізичною культурою мали широке застосування (за розробленою нами методикою) рухливих ігор за рухами. Контрольна група займалася за програмою загальноосвітніх шкіл.

На початку та вкінці експерименту було проведено тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку обох групах за вище вказаними тестами. Зроблено їх порівняльну характеристику.

**Методи математичної статистики** застосовувалися для обробки та аналізу результатів тестувань. Визначались:

* середня арифметична величина (Х);
* середня помилка середнього арифметичного (Sх);
* середня помилка різниці (t).

З метою перевірки гіпотез про достовірність різниці використовувався критерій Стьюдента.

**2.2. Організація дослідження.**

Вирішення завдань нашого дослідження складалось з трьох етапів, які проводились з 2020 по 2021 рр. Було обстежено 124 практично здорових дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи № 23 м. Івано-Франківська. Експериментальна група налічувала 60 учнів (25 хлопчики, 35 дівчаток), контрольна група – 84 (44 хлопчиків, 40дівчаток).

Нами вивчалась та аналізувалась науково-методична література з проблем застосування рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовувалась методологія дослідження. Визначалась мета і завдання експериментальної роботи. В цей період проводився констатуючий експеримент, у якому:

* узагальнювався досвід практики з використання рухливих ігор за характером рухової діяльності;
* проводився підбір рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури в молодших класах;
* протестовано й отримані дані фізичної підготовленості молодших школярів для співставлення результатів експериментальних і контрольних груп.
* визначались та обґрунтовувались методичні поради щодо використання рухливих ігор за характером рухової діяльності;

Використовуючи в експериментальних групах широкий спектр рухливих ігор, значна увага приділялась вивченню цілеспрямованого впливу їх на всебічний розвиток молодших школярів.

Основною формою організації занять був урок фізичної культури. Більшість з них (70 %) проводились на свіжому повітрі.

**РОЗДІЛ 3**

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**3.1. Зміст експериментальної програми використання рухливих ігор за направленістю для покращення рухових якостей**

З метою з’ясування і перевірки впливу рухливих ігор за характером рухової діяльності нами порівнювались результати обстеження експериментальних груп з аналогічними даними обстеження контрольних груп. Це дало можливість об’єктивно оцінити динаміку фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку; побачити і проаналізувати зміни, які відбулись у них під впливом запропонованих засобів; виявити особливості росту фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи.

Для розвитку і покращення рухових якостей нами була сформована експериментальна програма використання рухливих ігор з різною направленістю (додаток А).

Зміст експериментальної програми (використання рухливих ігор для розвитку рухових можливостей) повністю відрізнявся від ігор які використовуються в шкільній програмі в молодшій школі.

**Рухливі ігри які використовувались на уроці фізичної культури за направленістю**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Направленість гри*** | ***Ігри*** |
| Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ | "Батько і діти", "Мак", "Дрова", "Адам і Єва", "Розбите яєчко", Шевчик", "Ой вийтеся огірочки", "Боротьба кажана з вітром", "Кіт потягнувся", "Гуси на воді", "Пташка", "Мокрий кіт", "Пузир", Боцюн і криниця" |
| Ігри з ходьбою | "Петре де ти?", "Панас", "Жмурки", "Звідки ти", "Гарбуз", Огірочки", "Міст", "нічний марш", "Підхід вартових", "Дуб чи береза" |
| Ігри з елементами стройових вправ | "У солдат порядок строгий", "Швидко на свої місця" |
| Ігри з бігом | “Проводи русалки”, “Скажений бугай”, “Рибалки і риби”, “Квачі парами”, “Доганяй, втікаючи”, “Ворон”, "Веребей”, “Кіт і миша”, “Дикі кози”, “Яструб”, “У колдуна”, “Хрещик |
| Ігри з стрибками | “Вовк і кози”, “У довгі лози”, “Шагавай”, “Переправа через річку”, “Струмок”, “Гречка”, “Тинок”, “У річку, гоп!” “Півник”, “Спутані коні” |
| Ігри з метанням | “Бабу перевозити”, “Хто далі кине”, “Влучний стрілець”, “Захисник фортеці”, “Пошивай”, “Квач з м’ячем”, “Штандер”, “Квочка”, “Круговий”, “На полюванні”, “Мисливець і качки”, “Перепелиця”, “Шкандибки”, “Бабок”, “У скраклі”, “Циганка”, “Мушка”. |
| Ігри з елементами прокладних вправ | “Дістати сало”, “Стовп”, “Повінь”, “Скалолаз”, “Кубло”, “Незграбний ведмідь”, “Западня”, “Павук”, “Куниця і білки”, “Підвісний міст”, “Тунель”, “Верткий вуж” |
| Ігри з рівновагою | “Гойдалки”, “Журавель”, “Ластівка”, “Навпереваги”, “Жук”, “Рак-неборак”, “Пересування на бочці”, “Дресировка звірів”, “Круть-верть”, “Млин”, “Метелиця” |
| Ігри з елементами акробатики | “Краб”, “Каракатиця”, “Перекотиполе”, “Розпечене колесо”, “Павук”, “Жабка”, “Качалка”, “Дзвін” |
| Ігри з елементами боротьби | “Буряк”, “Тягти бука”, “Ріпка”, “Відьма” “Коромисло”, “Бій півнів”, “Кіт в мішку”, “Княжий острів” |
| Ігри з елементами танцю | “Сива шапка”, “Женчичок”, “Гоп – скок”, “Метелиця”, “Трійки” |
| Ігри на воді | “Морський бій”, “Мисливці і качки”, “Швидкий краб”, “Коловорот”, “Крокодил”, “Колода”, “Щупаки”, “Невід”, “Квачі”, “Морж”, “Водяна змія”, “П’явка” |
| Ігри на лижах | “Наздожени, втікаючи”, “Буксировка”, “Квач на лижах”, “Лижник без палиць”, “Трійки”, “Стоноги”, “Хто далі”, “Шеренгою з гірки”, “Мисливець на полюванні”, |

Використання ігор з елементами загально-розвиваючих вправ проходило наступним чином. Наприклад, вправа-гра “Боротьба кажана з вітром”.

Діти стоять парами спиною один до одного, узявшись за руки. На кожний рахунок піднімають вгору і опускають зчеплені руки, імітуючи політ кажана. За командою вчителя “Справа – сильний вітер!” діти роблять нахил вліво і продовжують під рахунок імітувати політ птахів. При цьому вчитель починає прискорювати темп рахунку. Хто не зміг встояти на місці, або роз’єднав зчеплені руки, того переміг “вітер”. А діти, які зуміли виконати вправу-гру (“перемогли вітер”) – стають могутніми “птахами кажанами”.

Ігри з елементами ходьби. Наприклад рухлива гра "Панас".

“Панасу” зав’язують очі хустинкою, виводять на середину площі і звертаються з такими словами:

* Панасе, Панасе! На чому стоїш?
* На камені!
* Що продаєш?
* Квас!
* Лови курей, а не нас!

Панас починає ловити і кого з гравців спіймає, той стає “Панасом”.

Цінність ігор із стрибками полягала в тому, що вчитель може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри. Для прикладу гра “Струмок”. Кресляться дві лінії – “струмок”. Довжина ліній 15-20 метрів. На початку струмок має ширину 50-60 см, який поступово розширюється. В кінці – ширина 2-3 метри. Через кожних 50 см вздовж “струмка” наносяться позначки. Гравці, один за одним, починаючи від вужчого до найширшого місця, просуваються вперед, перестрибуючи “струмок” від кожної позначки. Дозволяється гравцю перейти на наступну позначку лише тоді, коли “струмок” буде перестрибнуто. Перемагає той, хто перестрибне “струмок” у найширшому місці. Гру можна проводити як з розбігу, так і з місця та пояснювати техніку стрибка одному і невеликій групі учнів, при цьому не припиняючи і не заважаючи іншим гравцям продовжувати гру.

Перед проведенням гри з елементами метань з учнями проводились 2-4 хвилини підготовчі до метання вправи: колові оберти рук у бічній площині, метання малого м’яча по-черзі правою і лівою рукою з місця з-за голови, стоячи обличчям до напрямку метання, імітація метання малого м’яча, метання малого м’яча з-за голови через мотузку (натягнута на висоті 3-х метрів, відстань 6 і більше метрів), метання малого м’яча з-за голови у горизонтальну ціль (намальовано на підлозі, землі), метання малого м’яча з-за голови, стоячи обличчям до напрямку метання, в стінку (на дальність відскоку), кидки набивного м’яча (вага 1 кг) обома руками з різних вихідних положень. Щоб діти могли набувати необхідних умінь і навичок у метанні відстань у підготовчих вправах треба обмежувати, тобто, надавати можливість їм свідомо виконувати поставлені завдання.

Зоровий контроль за польотом м’яча і об’єктивний результат кидка дозволяли у грі отримати негайну інформацію і оперативно звірити свої м’язові відчуття і сигнали інших органів чуття, щоб внести потрібні корективи при наступних кидках. Ця інформація дає змогу в подальшому вибирати відстань і ціль в іграх з метанням.

У грі ціль може знаходитися на різній відстані, а якщо вона рухається, то необхідно мати не тільки добрий окомір, але й вміння осмислити програму своїх дій, чітко визначити віддаль, напрям і швидкість переміщення цілі, щоб успішно виконати потрібну вправу. Якщо ціль з’являється раптово і так же швидко може зникнути, то дитині необхідно блискавично відреагувати на прийняту інформацію і на великій швидкості виконати необхідні дії.

Головну причину захоплення іграми з м’ячем ми бачимо у різноманітності дій, які відповідають точності і відповідності рухів, а в парних і групових іграх – в різноманітності ситуацій, що вимагають швидкості реакції, спритності, кмітливості. Саме ця постійна новизна у вирішенні рухових завдань різного ступеня складності з оперативною і наочною інформацією про результати своїх дій робить заняття цікавими й високо емоційними. Дитина, яка грає, крім основних рухів – кидка і ловлі – виконує до 100-120 інших дій: нахилів, поворотів, випадів, присідань, пробіжок, щоб спіймати чи підняти м’яч або ухилитися від нього. В активну роботу в іграх з м’ячем включаються багато груп м’язів, що сприяють більш інтенсивній діяльності і розвитку серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі.

Ігри з елементами прикладних вправ використовувались на уроках як ігри-естафети, які супроводжувалися значним емоційним піднесенням. Для прикладу, гра “Дістати сало”. У минулому в ніч на свято Андрія (13 грудня) дозволялись молодіжні бешкети – єдина ніч в році, коли люди прощають парубкам зроблені ними пустощі. Після цієї ночі хтось з господарів знаходив свого воза на даху клуні, хтось прокидався без плота біля хати, чиїсь ворота на річці плавали, комусь за ніч клуню так розберуть, що й сліду не лишать. Зрозуміло, що хлопчаки і парубки у забудькуватого хазяїна в цю ніч забирали сало, яке зберігалось про запас на горищі. Видно, звідси і пішла назва гри.

На уроці її можна використовувати як гру-естафету.

Учасники гри діляться за кількістю гравців на 2-3 рівні команди. Один кінець гімнастичних лав закріплений на висоті 0,5-1,5 метра на щаблях гімнастичних стінок. На кінці піднятих гімнастичних лав лежать кубики (“сало”) – за кількістю гравців у команді. Від других кінців гімнастичних лав на відстані 3-х метрів команди шикуються в колони по одному.

За сигналом вчителя гравці, що стоять першими в командах, підбігають до гімнастичних лав і, приймаючи вихідне положення упор стоячи на колінах, пересуваються швидко вверх по лаві до кубиків (“сало”). Взявши одного кубика, спускаються по ній довільним способом і біжать до своїх команд, торкнувшись першого гравця в колоні, який продовжує гру. Виграє та команда, яка швидше забере всі кубики (дістане “сало”) і вишикується в колоні.

Цю гру можна проводити пересуванням по гімнастичній лаві ковзним способом (вихідне положення – лежачи на животі), при цьому регулюється навантаження гравців, міняючи кут гімнастичної лави. Чим похиліше знаходиться гімнастична лава, тим більше фізичне навантаження отримають учні на верхні кінцівки та плечовий пояс.

Для прикладу, використання рухливих ігор з елементами боротьби розглянемо народну гру “Тягти бука”.

Діти стають парами і сідають на підлогу (землю), впершись ступнями ніг одне в одного, тримаючись руками за палицю. За сигналом керівника кожний гравець тягне палицю до себе, намагаючись відірвати суперника від підлоги (землі) або перекинути його через себе. Кожного разу переможці утворюють нові пари, а ті хто програв, змагаються в силі між собою. Як бачимо, ця гра (участь у роботі приймає велика група м’язів спини, плечового поясу, рук і ніг) та аналогічні ігри з елементами боротьби, пов’язані з великими енерговитратами.

Всі рухливі ігри проводись за розробленою нами схемою яка дала можливість ефективно використовувати їх під час урочної форми занять.

1. **Вибір гри.** При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять. Вибір гри залежить від місця проведення. На відкритому майданчику можна проводити майже всі рухливі ігри незалежно від інтенсивності. У спортивному залі чи спортивній кімнаті (коридорі ігри підбираються в залежності від умов та інвентарю який є в наявності, а також поставлених перед грою завдань.
2. **Підготовка місця гри**. Поверхня для проведення гри повинна бути рівною, не повинні стирчати гострі предмети, вікна повинні бути захищенні спеціальною сіткою, приміщення чи майданчик повинен бути чистим. По можливості повинні бути місця для відпочинку гравців.
3. **Підготовка інвентарю та обладнання.** Для рухливих ігор може бути використаний наступний інвентар: м’ячі (великі, малі), скакалки, прапорці, обручі, лави, мішечки з піском. Вчитель повинен мати секундомір та свисток. Під час сюжетних ігор використовують костюми героїв, маски та інші атрибути сюжету.
4. **Оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди.** Учитель спочатку називає гру, потім ділить учнів на команди (на розсуд вчителя, шляхом розрахунку, фігурним маршируванням, за призначенням капітанів), вибрати капітанів можна за допомогою лічилок. Після розподілу на команди вчитель шикує учнів по місцях. Можна командам давати назви. В залежності від кількості команд учитель може проводити ігри за різними системами розиграшу (колова, вибуванням).
5. **Пояснення гри**. Під час пояснення вчитель ще раз називає гру і розповідає про роль кожного учасника, мету і хід гори, завдання ведучих і гравців, правила гри (правила гри пояснюються докладно лише при першому проведенні гри). Пояснення гри бажано демонструвати рухами які будуть виконувати учні. Після пояснення гри потрібно перевірити чи діти зрозуміли її правила. Вчитель повинен вибрати правильне місце для пояснення, щоб його бачили і чули всі учнів
6. **Проведення гри**. Гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск, "Почали"). У процесі гри вчитель повинен: керувати грою, подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали, робити вказівки на ходу, самому брати участь у грі виконуючи при цьому основну чи другорядну роль, спостерігати за загальним самопочуттям і станом учнів.
7. **За мірою фізичного навантаження розрізняють:** ігри великої, середньої і малої інтенсивності. До ігор великої інтенсивності належать ігри в яких одночасно приймає участь вся група дітей і які побудовані в основному на таких рухах, як біг і стрибки. До ігор середньої інтенсивності належать ігри в, яких одночасно приймає участь вся група дітей, але характер рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів), а також ігри де рухи виконують невелика кількість дітей. До ігор малої інтенсивності належать ігри де діти виконують рухи в повільному темпі і з малою інтенсивністю, активно діють лише декілька дітей, інші виголошують текст або спостерігають за грою.
8. **Регулювання навантаження під час гри** здійснюється наступними методичними прийомами: збільшення кількості учасників, зменшення кількості учасників, збільшення відстані і габаритів майданчика, збільшення числа перешкод, зміну взаємовідношення гравців
9. **Підведення підсумків гри.** Гру потрібно закінчити своєчасно, коли учні отримали достатнє фізичне і емоційне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя, який оголошує результати гри, проводить коротенький аналіз та вказує на фізичні якості які необхідно розвивати, щоб краще грати. При потребі задається домашнє завдання

**3.2. Розвиток рухових якостей засобом рухливих ігор**

Оптимальний рівень рухової підготовленості молодших школярів у великій мірі залежить від комплексного розвитку рухових якостей. Чим вищі показники рухових якостей, тим краща рухова підготовленість дітей [94].

Вивчення закономірностей всебічного розвитку дітей молодшого шкільного віку стало основою дослідження впливу рухливих ігор на розвиток рухових якостей. Особливість і закономірність розвитку організму, який зростає, дає можливість пізнати цей організм як цілісну систему, допомагаючи педагогіці об’єктивно оцінити можливості учня.

Спритність розуміють як єдність взаємодії функцій центрального і периферичного управління руховою системою людини, що дозволяють перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності із зміною умов вирішення рухового завдання. Вона проявляється через сукупність координаційних здібностей при умові збереження стійкості тіла і необхідної амплітуди рухів.

Координаційні здібності включають в себе просторову орієнтацію, точність відтворення руху за просторовими, силовими і часовими параметрами, статичну і динамічну рівновагу.

Розвиток спритності рухів має першочергове значення у молодшому шкільному віці. Вона посідає важливе місце у підготовці учнів до здійснення витончених рухів, що зустрічаються у навчальному процесі і відіграють важливе значення у підготовці дітей до трудової діяльності. Це здібність вибирати і виконувати потрібні дії правильно, швидко, вправно, уміння з найменшою затратою зусиль і в найменший проміжок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, тобто діяти енергійно.

Спритність визначалась метанням тенісного м’яча в горизонтальну ціль та поворотом у градусах стрибком на місці для з’ясування впливу народних рухливих ігор на динаміку росту спритності у молодшому шкільному віці.

Дані тестування метання м’яча в горизонтальну ціль показують, що у молодших школярів експериментальних груп результати вищі у порівнянні з контрольними групами. Це спостерігається з достовірності різниці показників (табл.3.1). У хлопчиків першого класу спостерігається незначна достовірність – Р < 0,05, 2-3 класи – Р < 0,005; у дівчаток 1 класу спостерігається наближена достовірність різниці показників – Р > 0,05, у 2 класі – Р < 0,05, у 3 класі – Р – < 0,001.

*Таблиця 3.1*

**Показники в метанні м’яча в горизонтальну ціль у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Клас*** | ***Стать*** | ***Х ± Sх*** | | Різниця |
| ***Експериментальна група*** | ***Контрольна група*** |
| І | Х | 3,9±0,14 | 3.4±0,18 | < 0,05 |
| Д | 1,6±0,13 | 1,3±0,12 | > 0,05 |
| ІІ | Х | 6,7±0,39 | 5,2±0,31 | < 0,005 |
| Д | 2,7±0,36 | 1,7±0,25 | < 0,05 |
| ІІІ | Х | 8,8±0,43 | 6,9±0,31 | < 0,005 |
| Д | 4,4±0,15 | 3,6±0,15 | < 0,001 |

Динаміка результатів всіх вікових груп показує нерівномірне зростання показників у метанні м’яча в горизонтальну ціль (рис.3.1). У хлопчиків експериментальних груп 1 класу результати покращились на 1,6 бала, 2-3 класів – на 2,8 бала. В контрольних групах: 1 клас – на 0,9 бала, 2 клас – на 1,7 бала, 3 клас – на 1,5 бала. У дівчаток експериментальних груп 1 класу показники зросли на 1,0 бала, 2 класу – на 1,2 бала, 3 класу – на 1,4 бала. В контрольних групах: 1 клас – на 0,5 бала, 2 клас – на 0,6 бала, 3 клас – на 1,0 бала.

**Рис.3.1 Динаміка приросту в метанні м’яча в горизонтальну ціль за навчальний рік**

У стрибках з поворотом як у праву так і в ліву сторони, як у хлопчиків так і в дівчаток всіх вікових груп спостерігається незначна достовірність різниці в показниках (Р < 0,05) між експериментальними та контрольними групами на користь експериментальних (табл.3.2, 3.3).

Динаміка стрибків з поворотом свідчить про поступове покращання показників у кожній наступній віковій групі і лівосторонню перевагу (рис. 3.2, 3.3).

Таблиця 3.2

**Показники стрибка (в градусах) з поворотом вправо у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Стать | Х ± Sх | | Різниця |
| Експеримен-тальна група | Контрольна група |
| І | Х | 212,3±4,92 | 196,9±5,49 | < 0,05 |
| Д | 208,8±5,65 | 190,5±5,27 | < 0,05 |
| ІІ | Х | 228,2±5,13 | 210,7±5,33 | < 0,05 |
| Д | 219,8±5,97 | 200,1±7,77 | < 0,05 |
| ІІІ | Х | 251,2±7,87 | 231,7±4,65 | < 0,05 |
| Д | 237,7±5,4 | 222,2±5,34 | < 0,05 |

Таблиця 3.3

**Показники стрибків (в градусах) з поворотом вліво у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Стать | Х ± Sх | | Різниця |
| Експеримен-тальна група | Контрольна група |
| І | Х | 209,6±5,28 | 194,4±5,34 | < 0,05 |
| Д | 209,6±6,15 | 190,7±5,43 | < 0,05 |
| ІІ | Х | 238,7±5,41 | 221,1±4,79 | < 0,05 |
| Д | 232,9±5,49 | 214,6±6,75 | < 0,05 |
| ІІІ | Х | 279,4±6,22 | 257,3±5,67 | < 0,01 |
| Д | 252,0±4,64 | 236,6±3,92 | < 0,05 |

Показники стрибка вправо у хлопчиків експериментальних груп 1 класу зросли на 19°, 2 класу – на 23°, 3 класу – на 28°; стрибка вліво: 1 клас – на 25°, 2 клас – на 29°, 3 клас – на 36°. Результати стрибка вправо у контрольних групах підвищились у 1 класі на 9°, у 2 класі – на 13°, у 3 класі – на 18°; стрибка вліво: 1 клас – на 14°, 2 клас – на 17°, 3 клас – на 22° (рис.4.12).

У дівчаток експериментальних груп 1 класу показники стрибка вправо підвищились на 15°, 2 класу – на 18°, 3 класу – на 20°; стрибка вліво: 1 клас – на 19°, 2 клас – на 21°, 3 клас – 26°. В контрольних групах 1 класу результати стрибка вправо зросли на 8°, 2 класу – на 12°, 3 класу – на 14°; стрибка вліво: 1 клас – 12°, 2 клас – на 14°, 3 клас – на 16° (рис.4.13).

*Рис.3.2 Динаміка приросту стрибка з поворотом у хлопчиків за навчальний рік*

*Рис.3.3 Динаміка приросту стрибка з поворотом у дівчаток за навчальний рік*

Таким чином можна зробити висновок, що удосконаленню своїх рухів і положень тіла значно сприяють рухливі ігри, дії у яких вимагають чіткої, просторової і часової регуляції рухів та регуляції м’язових зусиль. В процесі їх проведення у молодших школярів очевидний зв’язок між характером руху (напрямком, швидкістю, тривалістю м’язових зусиль) і його результатом.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості органів руху і опори, що визначають ступінь їхньої рухомості. Вона визначається як фізична здібність виконувати рухи з необхідною амплітудою. Таким чином, гнучкість залежить від форми та будови суглобів, еластичності м’язів та зв’язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарату. Недостатньо розвинена гнучкість затрудняє координацію рухів дитини, так як обмежує переміщення окремих ланок тіла.

Розрізняють пасивну і активну гнучкість. Величина активної гнучкості завжди менша пасивної.

В нашому дослідженні проводилось тестування активної гнучкості (з вихідного положення сід на гімнастичній лаві діти виконують максимальний нахил вперед, руки вперед), яка виражається амплітудою руху, що здійснюється за рахунок особистих напружень м’язів.

При тестуванні активної гнучкості на початку експерименту і по його закінченні не спостерігалась достовірність різниці в показниках (Р > 0,05) між експериментальними і контрольними групами (табл.3.4).

*Таблиця 3.4*

**Показники гнучкості (в см) у дітей**

**експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Клас*** | ***Стать*** | ***Х ± Sх*** | | Різниця |
| ***Експериментальна група*** | ***Контрольна група*** |
| І | Х | 1,1±0,18 | 0,8±0,23 | > 0,05 |
| Д | 2,2±0,19 | 2,0±0,18 | > 0,05 |
| ІІ | Х | -1,9±0,19 | -2,3±0,21 | > 0,05 |
| Д | 1,7±0,21 | 1,4±0,16 | >0,05 |
| ІІІ | Х | -3,3±0,28 | -3,8±0,27 | > 0,05 |
| Д | 0,9±0,24 | 0,4±0,28 | > 0,05 |

Результати дослідження свідчать, що зростання показників активної гнучкості у молодших школярів усіх вікових груп поступово знижується (рис.3.4).

**Рис.3.4 .Динаміка приросту активної гнучкості за навчальний рік**

Володіючи високою еластичністю м’язів і рухливістю хребетного стовпа у дітей молодшого шкільного віку проглядається тенденція до погіршення цієї якості.

Експеримент показав, що з усіх фізичних якостей у молодших школярів сила збільшується поступово; швидкість набуває нерівномірного характеру; витривалість помітно зростає у хлопчиків з другого класу, а у дівчаток з третього класу; спритність поступово зростає у кожній віковій групі; у гнучкості зріст показників поступово знижується. Отже, рухові якості у дітей молодшого шкільного віку розвиваються нерівномірно. Це пояснюється гетерохронністю розвитку анатомо-фізіологічних процесів організму дітей.

В експериментальних групах, як у хлопчиків, так і у дівчаток, показники росту рухових якостей (швидкість, спритність, витривалість) вищі, ніж у контрольних групах. Найбільше зростання у 1-2 класах та у хлопчиків 3 класу становить швидкість, у дівчаток 3 класу розвиток спритності переважає над іншими якостями. При застосуванні народних рухливих ігор для розвитку сили зміни показників в експериментальних групах у порівнянні з контрольними не відбулися. У гнучкості спостерігаються (відносно) кращі результати в експериментальних групах.

Таким чином, застосування українських національних рухливих ігор в цілому сприятливо впливає на загальний розвиток організму, покращуючи рухові якості учнів молодшого шкільного віку, про що свідчать результати показників розвитку швидкості, витривалості та спритності у дітей експериментальних груп.

Результати аналізу рухової підготовленості з бігу на 30 м показують, що у всіх класах у дітей експериментальних груп результати швидкості вищі у порівнянні з контрольними групами (табл.3.5).

*Таблиця 3.5*

**Показники з бігу на 30 м (в секундах) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Клас*** | ***Стать*** | ***Х ± Sх*** | | Різниця |
| ***Експеримен-тальна група*** | ***Контрольна група*** |
| І | Х | 6,9±0,05 | 7,1±0,06 | < 0,05 |
| Д | 7,1±0,08 | 7,4±0,08 | < 0,01 |
| ІІ | Х | 6,4±0,07 | 6,6±0,05 | < 0,01 |
| Д | 6,8±0,07 | 7,1±0,07 | < 0,005 |
| ІІІ | Х | 5,9±0,06 | 6,2±0,08 | < 0,005 |
|  | Д | 6,3±0,07 | 6,5±0,03 | < 0,01 |

Про відмінність результатів між експериментальними та контрольними групами свідчить достовірність різниці показників на користь експериментальних груп (хлопчики: 1 клас – Р < 0,05, 2 клас – Р < 0,01, 3 клас - < Р < 0,005; дівчатка: 1 клас – Р <0,01, 2 клас – Р < 0,005, 3 клас – < 0,01).

За рахунок скорочення часу у хлопчиків експериментальних груп 1-2 класів швидкість з бігу на 30 м покращились на 0,6 с, 3 класу – на 0,9 с. В контрольних групах відбувся незначне зростання результатів: 1 клас – на 0,3 с, 2-3 класи – на 0,4 с (рис.3.5).

У дівчаток експериментальних груп 1 класу показники зросли на 0,5 с, 2 класу – на 0,6 с, 3 класу – на 0,8 с; в контрольних групах: 1-2 класів – на 0,3 с, 3 класу – на 0,4 с.

**Рис.3.5 Динаміка приросту результату в бігу**

**на 30 м за навчальний рік**

Кращі показники в експериментальних групах досягнуті за рахунок застосування народних рухливих ігор на уроках фізичної культури, у яких швидкість рухів виконується з максимальною (граничною) інтенсивністю на протязі обмеженого часу – не більше 6 с (“Іду на Ви!”, “Коза”, “Гуси”, “Сірий кіт”, “Лисиця і заєць”, “До цілі”, “Дуб”, “Скажений бугай”, “Пень”, “Регіт”, “Запорожець на Січі”). Дії в цих іграх (за рахунок суперництва) вимагають у молодших школярів збільшення одиночних простих рухів і частоти рухів, тобто швидких короткочасних пересувань і дрібних локальних рухів.

Розвиток швидкості впливає і на розвиток швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Тому у стрибках в довжину з місця (табл.3.6) також спостерігається достовірність різниці в показниках на користь експериментальних груп (хлопчики: 1 класу – Р < 0,001, 2-3 класи – Р < 0,005; дівчатка: 1-2 класи – Р < 0,01, 3 клас – Р < 0,005).

*Таблиця 3.6*

**Показники стрибка в довжину з місця (в см) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Клас*** | ***Стать*** | ***Х ± Sх*** | | ***Різниця*** |
| ***Експеримен-тальна група*** | Контрольна група |
| І | Х | 119,5±1,8 | 110,4±2,02 | < 0,001 |
| Д | 108,6±2,06 | 101,4±1,58 | < 0,01 |
| ІІ | Х | 131,3±2,22 | 122,2±2,15 | < 0,005 |
| Д | 123,9±2,39 | 112,3±3,68 | < 0,01 |
| ІІІ | Х | 144,6±2,05 | 135,9±1,88 | < 0,005 |
| Д | 130,8±1,22 | 124,0±1,38 | < 0,005 |

Річний приріст показників (рис.3.6) стрибка у довжину з місця у молодших школярів експериментальних груп (хлопчики) 1 класу зріс на 16,7 см, 2 класу – на 20,5 см, 3 класу – на 24,3 см; в контрольних групах: 1 класу – на 8,6 см, 2 класу – на 10,1 см, 3 класу – на 15,1 см.

Дівчатка експериментальних груп 1 класу покращили свої результати на 13,5 см, 2 класу – на 17,2 см, 3 класу – на 17,3 см; в контрольних групах: 1 класу – на 6,3 см, 2 класу – на 8,4 см, 3 класу – на 11,2 см.

**Рис. 3.6 Динаміка приросту стрибка у довжину з місця за навчальний рік**

Порівнюючи приріст показників швидкісно-силових здібностей ми бачимо, що результати у молодших школярів з кожним роком поступово зростають. Це пояснюється поліпшенням техніки виконання стрибка в довжину з місця та зростанням сили м’язів ніг.

Підвищення результатів стрибка у довжину з місця в експериментальних групах відбулося за рахунок запропонованих народних рухливих ігор з подоланням ваги свого тіла (“Гречка”, “Переправа через річку”, “Тинок”, “Вовк і кози”, “У довгі лози”, “Шагавай”, “У річку, гоп!”, “Півник”, “Струмок”, “Спутані коні”).

Покращились результати в експериментальних групах, порівняно з контрольними, у метанні тенісного м’яча на дальність з місця (табл.3.7). Це спостерігається з достовірності різниці показників між дослідними групами (хлопчики: 1 клас – Р < 0,01, 2 клас – Р < 0,005, 3 клас – Р < 0,001; дівчатка: 1 клас – Р < 0,05, 2-3 класи – Р < 0,01).

*Таблиця 3.7*

**Показники в метанні м’яча на дальність ( в метрах) у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Клас*** | ***Стать*** | ***Х ± Sх*** | | Різниця |
| ***Експеримен-тальна група*** | ***Контрольна група*** |
| І | Х | 13,11±0,24 | 12,21±0,24 | < 0,01 |
| Д | 11,86±0,29 | 10,92±0,3 | < 0,05 |
| ІІ | Х | 16,26±0,44 | 14,46±0,43 | < 0,005 |
| Д | 13,26±0,26 | 12,36±0,22 | < 0,01 |
| ІІІ | Х | 18,84±0,49 | 16,94±0,28 | < 0,001 |
| Д | 15,3±0,27 | 14,23±0,27 | < 0,01 |

Динаміка показників (рис.3.7) всіх вікових груп дітей молодшого шкільного віку показує поступовий приріст у метанні м’яча на дальність.

**Рис.3.7 Динаміка приросту в метанні тенісного м’яча на дальність з місця за навчальний рік**

У хлопчиків експериментальних груп 1 класу результати зросли на 3,12 м, 2 класу – на 4.07 м, 3 класу – на 4,18 м; в контрольних групах: 1 класу – на 2,08 м, 2 класу – на 2,45 м, 3 класу – на 2,9 м.

У дівчаток експериментальних груп 1 класу дальність метання м’яча збільшилась на 1,86 м, 2 класу – на 2,9 м, 3 класу – на 3,04 м; в контрольних групах: 1 класу – на 0,92 м, 2 класу – на 1,46 м, 3 класу – на 1,81 м.

Отже, народні рухливі ігри (“Шкандибки”, “Перепелиця”, “Бабок”, “Квочка”, “Захисник кріпості (фортеці)”, “Круговий”, “Пошивай”, “Бабу перевозити”, “Городковий м’яч”, “Штандер”) ефективно впливають на результативність метання молодших школярів. У дітей експериментальних груп покращилася якість виконання рухових дій – правильне приймання вихідного положення і широкий замах. Таким чином застосування народних рухливих ігор в експериментальних групах позитивно вплинуло на комплексний розвиток рухової підготовленості молодших школярів.

**ВИСНОВКИ**

1. Наше дослідження виявило, що рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості (32,95-38,1%), спритності (20,6%;-46,9%). Наші результати із сили і гнучкості підтверджуються дослідженнями В.Жилюка [40]. Отже, використання рухливих ігор для розвитку сили (зріст показників у хлопчиків експериментальних груп – 11,9%-19,4%, в контрольних – 13%-19,7%; у дівчаток відповідно – 9%-15,2%, 9,9%-12,4%) і гнучкості (хлопчики – 6,8%-1,8%, 6,3%-1,8%; дівчатка – 8,7%-5%, 8,1%-4,3%) практичного впливу не мають.

2. Дослідженням виявлено погіршення активної гнучкості (хлопчики – –4 см – +1 см, дівчатка – 0 см – +2 см). Основним фактором, що негативно впливає на цю якість, є тривалі статичні положення у школі – за партою, вдома – домашні завдання, які призводять до зниження рухливості суглобів і хребетного стовпа, прогресуючи з кожним роком.

3. Основними педагогічними умовами використання рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є:

* загальноосвітня і виховна спрямованість;
* розробка класифікації народних ігор за характером рухової діяльності у відповідності з віковими особливостями молодших школярів;
* систематизація рухливих ігор згідно морфо-функціональних і психологічних особливостей дітей початкової школи;
* систематичне застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури;
* доцільність проведення народних рухливих ігор, де має місце ризик травмування дітей;
* цікавість та емоційність проведення рухливих ігор;
* самостійна ігрова діяльність;
* виявлення особливостей методики організації і проведення рухливих ігор;

4. Основними напрямками впровадження рухливих ігор у систему фізичного виховання молодших школярів такі:

* включення до програми з фізичного виховання початкової школи рухливих ігор, які повинні відбивати інтеграційні принципи виховання та навчання і бути їхньою основою;
* рухливі ігри мають бути не лише одним із рівноправних засобів фізичного виховання. а й синтезуючим ферментом, її філософією і методологією. Оскільки ігри є формами пізнання й виховання, і вони мають бути складовою частиною усіх ланок формування характерів (ідеалів, світогляду) та освіти: родинної школи, початкової школи, середньої школи, вищої школи;
* форми викладання рухливих ігор мають зумовлюватися і загальними й специфічними засадами сучасної освіти в Україні;
* відповідність рухливих ігор віковим особливостям дітей, які повинні бути формою як пізнання світу та самопізнання, як розвитку тілесних і духовних сил, так і виховання та самовиховання (як визначального чинника самотворення);

5. За характером рухової діяльності у відповідності до змісту шкільної програми загальноосвтніх шкіл рухливі ігри класифікуються: ігри з елементами стройових вправ (шикування, перешикування), з елементами загальнорозвиваючих вправ (на місці, в русі), з ходьбою (з предметами, без предметів), з бігом (за виграш часу, за предмет, до визначеної мети), із стрибками (з місця, з розбігу), з метанням (на місці, в русі), з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, переповзання), з елементами рівноваги (на місці, в русі), з елементами акробатики (на місці, в русі), з елементами боротьби (в партері, в стійці), з елементами танцю (відчуття ритму, розвиток слуху), на воді (на мілині, на глибині), на лижах (на рівнині, на пагорбах).

6. Теоретичний аналіз класифікації показує, що в цих іграх має місце комплексний вплив на розвиток фізичних якостей, але це відбувається не в однаковій мірі. Найбільше переважає розвиток спритності – 92,3%, швидкості – 84,6% і витривалості – 61,5%, сила і гнучкість відповідно становлять – 38,4% та 30,7%.