

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Л.В. Гальченко

СПОРТИВНІ ІГРИ

Навчально-методичний посібник



Запоріжжя
2014

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Л.В. Гальченко

СПОРТИВНІ ІГРИ

Навчально-методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напряму підготовки «Соціальна педагогіка»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
протокол № 8 від 01.04.2014 р.

Запоріжжя
2014

УДК : 796.2(075.8)
ББК : Ч515.6 /.7я73
Г 178

Спортивні ігри: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Соціальна педагогіка» / Уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 123 с.

Навчально–методичний посібник розроблений відповідно до навчальної та робочої програм курсу «Спортивні ігри». У посібнику представлені різновиди спортивних ігор, історія їх виникнення, основні правила, форми організації рухливих та спортивних ігор, наводяться практичні завдання, пропонуються тестові завдання для самоконтролю.

Рекомендується для самостійної роботи студентів з метою розвитку професійних навичок, необхідних при організації та проведенні дозвілля з дітьми різного віку із застосуванням рухливих, національних та спортивних ігор.

Рецензент

д.б.н., професор М.В. Маліков

Відповідальний за випуск








завідувач кафедри спортивних ігор Р.В. Клопов

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Вступ | 6 |
| Історія виникнення ігор | 7 |
| Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків | 8 |
| Використання українських ігор за народним календарем | 13 |
| Поняття про ігрову діяльність | 28 |
| Рухливі та спортивні ігри | 30 |
| Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять із рухливих та спортивних ігор | 31 |
| Ігри для дітей молодшого шкільного віку | 32 |
| Ігри для дітей середнього шкільного віку | 33 |
| Ігри для юнаків і дівчат | 34 |
| Рухливі й національні ігри в позаурочних і позашкільних формах роботи з дітьми | 34 |
| Змагання із спортивних, рухливих і національних ігор | 45 |
| Різновиди спортивних ігор | 51 |
| Індивідуальні спортивні ігри | 52 |
| Спортивні ігри із закиданням у кошик | 60 |
| Футбол і його різновиди | 63 |
| Спортивні ігри із сіткою | 68 |
| Спортивні ігри із ключкою | 72 |
| Спортивні ігри із кулями | 73 |
| Спортивні ігри з літаючим диском | 75 |
| Спортивні ігри на дошці | 76 |
| Інші види спортивних і національних ігор | 82 |
| Практичне заняття № 1. Рухливі й національні ігри для дітей молодшого шкільного віку (ігри на кшталт «квачі», сюжетно-імітаційні ігри). | 85 |
| 1. Фігури | 86 |
| 2. Горюдуб | 86 |
| 3. Чапан-куль | 86 |
| 4. Жваві конячки | 87 |
| Практичне заняття № 2. Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку (естафети: лінійні, кругові; командні рухливі ігри). | 87 |
| Естафети | 88 |
| 1. Колесо | |
| 2. Бельбеу | 88 |
| Командні рухливі ігри | 89 |
| 1. Ящірка | 90 |
| 2. Перебіжка з вирученням | 90 |
| 3. Веверка | 91 |
| 4. Лапта | 91 |

| | |
|---|-----|
| Практичне заняття № 3 Рухливі і національні ігри для підлітків (ігри підготовчі до футболу, волейболу, баскетболу). | 92 |
| Рухливі ігри (розділ «Футбол») | 93 |
| 1. Гра з капітанами | |
| Рухливі ігри (розділ «Волейбол») | 93 |
| 1. Гилка через сітку | |
| 2. Волейбол з вибуванням | 94 |
| 3. Баскетбол – волейбол | 94 |
| Рухливі ігри (розділи «Баскетбол», «Гандбол») | 95 |
| 1. М'яч капітанові | |
| 2. Кенгуру | 95 |
| 3. Боротьба за м'яч | 96 |
| Практичне заняття № 4 Рухливі та ігри на прогулянках та екскурсіях, в самостійних заняттях дітей, на святах. | 96 |
| Ігри на знайомство та згуртування | 97 |
| З класом на природу | 99 |
| Українські ігри-забави | 102 |
| Розваги на воді | 103 |
| Практичне заняття № 5. Спортивні, рухливі та національні ігри в позашкільних формах роботи з дітьми. | 104 |
| Ігри з метанням | 104 |
| Народні ігри | 106 |
| Практичне заняття № 6. Рухливі та національні ігри в позаурочних формах роботи з дітьми | 106 |
| Ігри на перерві | 107 |
| Комплексне оцінювання успішності студентів з навчальної дисципліни «Спортивні ігри» | 108 |
| Тестові завдання для самоконтролю | 109 |
| Перелік використаної літератури | 122 |

Умовні позначки і символи

-  теоретичні відомості;
-  зверніть увагу;
-  запам'ятайте;
-  визначення;
-  прочитайте;
-  поняття;
-  виконайте.

ВСТУП

Дисципліна «Спортивні ігри» є складовою частиною вивчення програмного матеріалу, який має засвоїти майбутній вчитель та організатор дозвілля дітей та молоді. Ця дисципліна сприяє формуванню професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні майбутнім соціальним педагогам організації дозвілля дітей та молоді.

Предметом вивчення дисципліни є спортивні ігри як різновид аматорського та професійного спорту, що спрямовані на досягнення особистої та командної мети.

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивні ігри» є поглиблення теоретичної підготовки студентів з питань спортивних ігор, що у свою чергу допоможе раціонально та правильно здійснювати організацію дозвілля дітей та молоді.

Основні завдання вивчення дисципліни «Спортивні ігри»: поглибити знання із теорії спортивних ігор; виробити вміння та навички роботи з дітьми різного віку та різного рівня підготовленості; навчитися грамотно застосовувати знання та вміння у процесі організації дозвілля; засвоїти методику проведення рухливих і національних ігор; засвоїти методику проведення змагань зі спортивних і рухливих ігор. При цьому студентам необхідно знати: історію розвитку і сучасний стан спортивних ігор в Україні та у світі; організацію та методику проведення ігор; правила спортивних ігор; педагогічні характеристики рухливих і національних ігор дітей шкільного віку; загальні основи організації та проведення змагань; правила техніки безпеки. У результаті вивчення курсу студенти повинні вміти: користуватися спеціальною та науково-методичною літературою з питань спортивних ігор, знати інші джерела інформації та працювати з ними; організовувати та проводити змагання зі спортивних ігор; застосовувати знання, вміння, навички в організації дозвілля дітей та молоді.

У цьому навчально-методичному посібнику представлено різновиди спортивних ігор, історія їх виникнення, основні правила, форми організації рухливих та спортивних ігор, наведено практичні завдання з урахуванням вікових особливостей дітей.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ІГОР

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано із становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відображає устрій життя на найбільш ранньому ступені розвитку суспільства, можна розглядати образні дії (наслідування справжнього полювання), танець і примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувалися.

Поступово створювалися матеріальні передумови для подальшого розвитку раннього мистецтва, починали виявлятися його самостійні форми. Потрібен був чималий історичний строк, необхідні були істотні зрушення в розвитку виробництва, перш ніж із синкретичного первісного мистецтва поступово виділилася самостійна ігрова діяльність. Вона виявлялася в мисливських і військових іграх, у драматичних іграх, що відтворювали господарську діяльність (згадаймо хоча б відому старовинну слов'янську гру «А ми просо сіяли...»), що дійшла до наших часів).

З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей пригноблених класів населення і панівних. У народному побуті створювалися ігри, які, переходячи з покоління в покоління, змінювалися, набували нових якостей. Народ створював ігри, в яких органічно поєднувалися простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх-давен ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їхньою життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята Давньої Греції, які відзначалися своїм активним, діяльнісно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерними були широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших античних богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, оскільки міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я.

Олімпійські ігри було започатковано в 776 р. до н. е., і проіснували вони до 394 р. н. е., а згодом відродилися за ініціативою П'єра де Кубертена – видатного французького педагога-гуманіста – і дійшли до наших днів як одне з найпопулярніших свят, що сприяють зміцненню дружби між народами.

Одним з найпопулярніших серед великої кількості давньогрецьких свят було свято на честь бога родючості Діоніса – Діонісія.

Це свято відзначалося тричі на рік і включало святкові процесії, обрядові церемонії, різноманітні змагання, як мистецькі, так і спортивні, театральні-хороводні ігри громадян.

Для свят Давньої Греції взагалі була характерна дієвість, що потребувало спеціальної підготовки. Ідеал давньогрецьких свят – фізична і духовна гармонія. Зовсім інший характер мали свята у Давньому Римі. Політика правлячих кіл була

спрямована на виховання легіонера-завойовника і на відвертання широких народних мас від участі у політичному житті країни. А тому під час тих чи інших святкувань замість активних народних дій використовувалися видовища – тріумфальні процесії імператорів, бої гладіаторів, «навмахії» (битви кораблів), циркові змагання, стравлювання хижаків і людей з хижаками. Лозунг «хліба і видовищ» народився саме в цей час (I ст. до н. е. – I ст. н. е.). Адже для кожного бідного жителя Римської імперії існувала альтернатива – або піти до лав легіонерів, або ж приймати подачки від уряду під час різноманітних видовищ.

Отже, у класово антагоністичних суспільствах панівні верстви завжди насаджували лише їм потрібні свята, і цей процес дедалі поглиблювався. Саме тому й відбувалося розшарування свят на дві групи – офіційні і народні. З одного боку, це були свята під егідою церкви і держави, що утверджували існуючий порядок, велич влади як щось вічне і незмінне, з іншого – народні, що часом нагадували пародію на офіційні і відзначалися ігровим началом.

Як у Давній Греції Діонісії були яскравим виявом ігрового начала свята, так і на Русі ігрова діяльність супроводжувала більшість обрядових календарних свят. Так, наприклад, з початком весни розігрувалася «боротьба» літа й зими, що закінчувалася, звичайно, перемогою літа.

Однак, як і у всіх інших народів, давньоруські ігри поступово втрачали свою першооснову і виділялися в самостійну сферу людської діяльності, і тому з часом вони майже завжди тільки опосередковано пов'язувалися з тією чи іншою порою року.

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАШИХ ПРЕДКІВ

☞ У давніх українців було своє бачення явищ природи і місця людини в лоні природи. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, які збереглися до наших часів. Важливою виховною частиною фізичної культури, безперечно, є національні рухливі ігри, створені народом, які передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту.

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 молодого покоління.

☞ У період родоплемінних відносин рухливі ігри посідали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні та філософські погляди народу.

Природа була культом релігій, зокрема слов'янської. Головні боги – Дажбог – сонце, Перун – грім, Стрибог – вітер, – все це образи природи, які існували на давній українській території. Особливою характерною рисою слов'янських вірувань був їх нерозривний зв'язок із землею. Слов'яни віддавали особливу

пошану водам, річкам, криницям, полям, лісам, звірям. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір'ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього є ряд рухливих ігор, в назвах яких збереглася історія і традиції. Це «Проводи русалок», «Відьма», «Мара», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та інші. Вся земля була освячена присутністю богів, і це тісно пов'язувало людину з рідною домівкою, виховувало любов до Батьківщини.

Життя, близьке до природи, започаткувало виникнення самобутніх і неповторних народних рухливих ігор. Вони приносили людині радість, сприяли гармонійному і фізичному розвитку. У змаганнях, іграх, танках, музиці й піснях виживала людина минулого. Особливо ігри супроводжували наших предків на кожному місці і в кожному часі – у праці, на родинних святах, у релігійних обрядах, під час військових походів, перемог.

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. За допомогою таких ігор діти набували для життя необхідних умінь та навичок, максимально наближаючи себе до природи.

Літопис оповідає про ігрища між селами: «І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні...». Для проведення таких сходин були призначені окремі витолочені майданчики, що називалися ігрищами: «Ігрища втолочені й людей велика сила...». Ігри присвячувалися матері-Землі, богу сонця Ярилові, богові війни та зброї Перуну.

📖 Хороводи і танці створювалися не як розвага, а як специфічна система ігрового тренування слов'янських воїнів, яка допомагає виробляти бойові рухові навички, витривалість та розвинути спритність і силу. Гопак, «козачок», «бариня», матроське «яблучко» та інші танці містять у собі залишкові елементи пішого бою і єдиноборства.

Наприклад, суть відомого російського танцю «Бариня» полягала не просто в тому, щоб станцювати його із жінкою. А у змаганні з іншими танцюристами за прихильність партнерки. Причому доводилося боротися не силоміць, не грубістю, а танцювальною майстерністю! Танцювали із жінкою, прагнучи не підпустити до неї суперника. Той, у свою чергу намагався відбити танцюристку, відсторонити умілим рухом суперника і самому продовжити танок. Тому справжня «Бариня» передбачає ретельний контроль над складними бойовими переходами. Недопустимим вважалося не лише торкнутися ударом партнерки, але навіть злякати її небезпечним рухом. Отже, «Бариня» не танець, а поєдинок – але не бій, а танцювальне мистецтво!

На Русі здавна проводилися змагання танцюристів. Танцювали як поодиночі, так і в парі із суперником. Змагання найчастіше відбувалися на ярмарках. На танцюристів «сперечалися» і робили ставки, а переможці отримували призи: дарунки, гроші або вино.

Танцюристи постійно тренувалися, вигадували нові поєднання елементів, невідомі суперникам і глядачам. До змагань напрацювання тримали у великому секреті. Це постійно поповнювало і збагачувало техніку танка.

Розрізняли парний і одиночний танок. У першому випадку один з танцюристів показував який-небудь рух або в'язку, суперник повинен був їх в точності повторити, потім показував свої. У другому – ті, що змагаються поперемінно показували свої рухи, при цьому не можна було повторювати попередні. Програвав той, у кого першого закінчувався набір «викрутасів».

☝ Один з варіантів бойового танка «скобар» (або як його ще називали – «ламання веселого») передбачав безпосередній контакт із противником під час виконання. Виконували його під ритмічний і простий нагреш на гармошці. Бій-танець проходив за певними домовленостями, наприклад, до першої крові або до першого падіння. Бій міг зупинити гармоніст (у давніші часи – гусяр), припинивши нагреш.

Перед початком «ламання» танцюрист струшував головою, наїжачувавши волосся. Ці дії, в купе з певними вигуками і притупуванням відносилися до елементів древньої народної магії. Здійснюючи їх, людина виходила із звичного побутового простору, перебираючись в інший пласт буття, де час тік інакше, а органи чуття працювали по-іншому.

Розслаблене тіло скобаря реагувало не те що на дії суперника, а навіть на подих вітерцю. Подібний стан аналогічно трансу, в який вводили себе воїни Сходу. Окрім військових танців, існували і численні мирні танці-ігри обрядового і просто розважального призначення. Найбільш «слов'янським» з яких є хоровод (коло, корогод, танок).

☝ 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 обходилося 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 й уважніше ставилися до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Батьки відразу ж після народження дитини піклувалися про її здоров'я. Великого значення приділялося купанню, іграм, загартуванню та праці. В народі добре знали, що чим більше дитина рухається, тим вона швидше і краще розвивається.

📁 Будь-яка подія у житті слов'ян відзначалась жертвою богам і спортивними змаганнями. Так, І.Срезневський писав, що «за здійсненням обряду завжди йшло торжество, яке супроводжувалось іграми, танцями,... дужанням».

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

покоління. При цьому завжди була присутня народна гра, без якої не могло обійтися ні одне покоління.

📖 Масові ігри слов'ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братання», після судів (незалежно від результатів на честь пошанування загиблого воїна («тризна»). На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння в стрільбі), з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, у різних іграх та забавах. В іграх поєднувалися спритність та фізичне загартування, вправність, кмітливість, витривалість. У «Велесовій книзі» зазначається: «В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували. Юнаки бігали, співали, танцювали на їхню честь». Найбільш розповсюдженими також були «бої перебийців», «вдавані бої» та змагання на зразок первісних турнірів.

Популярністю також користувалися змагання силачів в підніманні каменів і інших тягарів, штовханні колоди; бої на колоді: коли два учасники сідали один перед одним на високо закріпленій колоді і прагнули збити один одного на землю ударами мішків з тирсою або палицями, обмотаними ганчір'ям. Діти змагалися один з одним в бігу «взапуськи», тобто наввипередки. До масових ігор відносилися і перетягування каната (неводи), сніжки, катання на санках, біг на ходулях – ігри добре відомі і зараз. З деякими іграми ми познайомимося ближче.

👉 **Узяття містечка.** На пагорбі зводилося забавне зміцнення з колод і віток, а взимку з снігу (містечко). Жінки і дівчата, захисниці містечка, знаходилися усередині «фортеці». Парубки, розділившись на «вершників» і «коней», починали напад. Їх завданням було зруйнувати зміцнення і, пробившись крізь буд захисниць, захопити прапор. При цьому необхідно було усидіти на «коні». Якщо «вершник» падав з «коня» або ж його стягували, то він більше участі в грі не приймав. Завдання жінок – не дати захопити прапор. Для цього ними використовувалися такі основні засоби: обмотані шкурами палиці, набиті соломою мішки, а взимку ще і сніжки. Гра продовжувалася доти, доки чоловіки не захоплять містечко, або не відмовляться від цього задуму. Гравець, що зумів захопити прапор, мав право поцілувати кожну із захисниць.

👉 **Коняшки.** Гравці розділялися на два «війська». Кожне «військо», у свою чергу, складалося з «вершників» і «коней». Вершниками зазвичай виступали дівчата, що забиралися на спину парубків. Завдання гравців було просте – вивести з рівноваги іншу пару. Виграла пара що довше за всіх встояла на ногах.

У народних іграх брали участь і фахові митці, які мали різні назви: гудець – музикант і співак; плясець – танцюрист; півець – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свірильник, сопільник, трубник. Загалом народних артистів називали ігрецями, або скоморохами. Вони мали велику популярність серед народу: «Як плясці або гудці, або хто інший закличе на ігрище або на яке зборище ідолське, то всі туди біжать, радуєчись». Скоморохи, із сучасного погляду, були професійними музикантами й акторами. Вони виступали на княжих дворах, міських площах.

Крім танців, «плясанія русаліей», «скаканія», зміст ігрищ складали ще певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише подані в

узагальнених назвах «ігрищами бесовськими», «іграми ідолоськими», «ігрищами неподобними».

📖 Найстаріші ігри, що були створені за багато років до прийняття християнства, мали філософський зміст. Віра в силу слова і рухів створила окремі ігри вегетаційного змісту, у яких, за давнім анімістичним світоглядом, простежується імітація оранки, сіяння, скородіння, сходів, росту, збору врожаю («Мак», «Горошок», «Огірочок»). Вегетаційні ігри були специфічними молитвами, які мали викликати швидкий розвиток певних рослин і багатий урожай.

У численних веснянках та колядках яскраво подаються життя й організація парубочих громад, їхні військові походи, велике почуття гідності, хоробрості та відваги, любов до свого народу, здатність до його захисту. Найбільш розповсюдженими були також «бої перебіійців», «вдавані бої» й змагання на зразок первісних турнірів.

Велика кількість ігор мала мотиви кохання, залицяння або одруження, тобто подружній та еротичний зміст: «Царенко», «Любка», «Чернушка» й ін.

Невід'ємним компонентом святкових ігор було закликання добра багатства та успіху в домі й родині. У змісті ігор передавалось ідеалізування величі, багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра в чудодійні здатності рухів і слова давати те, що ними представлено.

Належному фізичному розвитку й вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали майже на всі системи та функції організму. Однією з популярних була гра в паці. 🖐️ **Паці** – нижні кістки баранячих або коров'ячих ніг розставляли впоперек вулиці й влучними ударами потрібно було розрушити їх шеренгу. За допомогою цієї гри в дітей із раннього дитинства розвивали точність, окомір і координацію рухів. На велику розповсюдженість гри в паці вказують археологічні матеріали: під час розкопок відомого Чернігівського кургану «гульбище» було знайдено не тільки велику кількість баранячих ніг, але і їхні бронзові копії. Подібні знахідки виявлено і в Яблунівському кургані поблизу Канева.

📖 Навички метання розвивали спортивні ігри із застосуванням палиць, м'яча, свайки. На Україні були розповсюджені ігри: «Шкереберть», «Вивертень», «Трампижа», «Матка» та ін. Розвиток сили досягався за допомогою ігор, які нагадували давньоруські «перетяги»: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін. Виховання та розвиток швидкісних можливостей досягалися за допомогою ігор «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Ловитки», «Хованки», «Кут», побудованих на дійових вправах зі зміною напрямку руху та швидкісної реакції.

В епоху язичництва ігри були невід'ємною складовою частиною в житті людини. Вони сприяли формуванню фізичного розвитку особистості. Головним фактором, який мав вплив на формування і розвиток підростаючих поколінь - це безпосередня участь дітей в житті дорослих: їх рано залучають до продуктивної праці, яка пов'язана з низьким рівнем розвитку виробничих сил, їх участь разом з дорослими в танцях, святах, деяких ритуалах, урочистостях, відпочинку.

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ІГОР ЗА НАРОДНИМ КАЛЕНДАРЕМ

☞ Протягом багатьох століть український народ безупинно творив самобутнє, тільки йому притаманне духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, іграми. Фактично формувалася внутрішній світ українців, осягався весь навколишній простір, закладалися освітні засади. ☞ Відомий знавець традиційно-культурної спадщини українського народу Олекса Воропай розглядав народні звичаї як унікальне явище, наділяючи їх неповторною народознавчою силою. Він констатував: «Звичаї народу – це ті прикмети, за якими розпізнають народ не тільки в сучасному, а і в його історичному минулому... Звичаї, а також мова – це ті найміцніші елементи, що об'єднують окремих людей в один народ, в одну націю. Звичаї, як і мова, виробляються протягом усього життя і розвитку кожного народу».

✎ Гра – форма культурної діяльності людини на первинному етапі. Реальність і гра утворили сплав багатообразних форм соціальної структури буття, традицій, звичаїв, обрядів, допомагаючи дитині пристосовуватися до життя, а згодом відобразити його й перетворити. Саме явище образності – гра уяви, фантазії. Мова, пісня, танець, ритуал, обряд, міф, культ несуть печатку гри-дозвілля, відображають хід думок, винахідливість, творчі починання.

Сучасна наука досить переконливо доводить первородство *гри* майже у всіх сферах діяльності людини. Так, колективна праця людей підтримувалася ігровим зачином, трудовими піснями, хороводами. Полювання й рибальство супроводжувалися ігровими драматичними діями. Різноманітні атрибути ігор проникали у військове середовище: татування, страхітливі амулети, барабанний бій. Ігровою драматургія стала складовою частиною весільного обряду.

Без ігор і забав не обходилося жодне свято. Так, на Новий рік проводиться розігрування подарунків з-під ялинки; на Івана Купала – пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою; на Різдво Христове – ворожіння, вуличні ігри та забави. Зберігаючи у своїй пам'яті народні свята та ігри ми тим самим зберігаємо культурні надбання наших предків, збагачуємося духовно, скорочуємо емоційну дистанцію між минулим і сучасним.

Народні ігри мають багатовікову історію, вони передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції. Збиралися хлопчики й дівчатка ввечері на сільській вулиці або за околицею, водили хороводи, співали пісень, без утоми бігали, грали в різноманітні ігри, змагалися у спритності.

Взимку розваги набували дещо іншого характеру: влаштувалися ігри в сніжки, катання з гори, катання на конях вулицями села з піснями й танцями. У кожній народній грі відчувається любов людини до веселощів, молодечтва.

Особливо популярними й найбільш улюбленими були такі ігри, як пальники, гилка, піжмурки, городки, ігри з м'ячем.

☞ Народні ігри надзвичайно цінні з педагогічної точки зору. Вони розвивають розумові здібності, сприяють формуванню характеру, волі,

загартовують фізично, підвищують настрій, пробуджують інтерес до народної творчості. У змісті народної гри є всі доступні форми навчання. Саме у процесі гри діти засвоюють основи грамоти, вчать ся рахувати, розрізняти кольори, виконувати повсякденні дії, набувають навичок самообслуговування та спілкування. Народні ігри – джерело пізнання загальнолюдських цінностей, національних звичаїв і традицій.

Надзвичайна живучість звичаїв та обрядів криється у їх органічності, природності, важливості й необхідності людям у всі часи. Звичаї, обряди, традиції певною мірою регламентують життя, додають йому ґрунтовності, стабільності, і водночас підносять людину над буденністю. Традиції, звичаї, обряди й свята – це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших всенаціональних справах. Святково-звичаєва спадщина – це ті найміцніші елементи, що об'єднують і цементують окремих людей в один народ, в одну націю. Щоправда, типових, офіційно прийнятих звичаїв, обрядів, свят не так уже й багато. Проте зберігаються та є достатньо поширеними, особливо в провінції, місцеві звичаї й обряди, пов'язані з національними, регіональними, природними особливостями окремих територій, культурою народної освіти, досвідом попередніх поколінь. І кожен ритуал як елемент обрядових дій, як форма символічної поведінки та вираження культурних відносин і навіть як метод виховання включає в себе ігрові компоненти. Основне значення ритуалу – віддзеркалення форм символічної поведінки, що історично склалися, віддзеркалення соціальних і культурних цінностей.

Староукраїнські традиції міцно ввійшли в наше життя, і тепер ми не уявляємо Великодня – без писанки, свята Івана Купала – без стрибків через багаття, Різдва – без куті, без колядок. А знамениті вечорниці, завдяки яким з'явився особливий тип смішних народних розповідей, байок, небилиць.

➔ Народні ігри тісно пов'язані зі стародавніми обрядами й календарними святами. В основі диференціації ігор лежить річний землеробський цикл, який у дохристиянський період ґрунтувався на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Згодом християнство частково асимілювало язичницькі сезонні культу й обряди, вбираючи в себе їх елементи. Цей процес відбувався у чотири етапи:

- перший етап – примітивні ігрові дії, що виражалися у пристосуванні цих дій до біологічних потреб;

- другий етап – з винайденням знарядь праці та їх удосконаленням ігри стають більш змістовними. Язичницькі святилища, ідолівські храми та капища відігравали важливу роль у формуванні світогляду людей. Тут діти разом з дорослими брали участь у ритуальних та обрядових діях, які певним чином формували їхню свідомість. За допомогою відтворення у рухових діях землеробства, полювання, рибальства ігри були спрямовані на пізнання та освоєння дійсності і на те, щоб впливати на природу;

- третій етап – поява класового суспільства зумовила виникнення рухливих ігор із суперництвом (боротьба, кулачні та паличні бої, кінські перегони, ігри з елементами володіння холодною зброєю (спис, меч, лук тощо). Такі ігри були

спрямовані на фізичне вдосконалення людини;

- четвертий етап – це розмежування рухливих ігор за змістом і характером на:

а) звичаєві, обрядові та святкові ігри;

б) ігри для підлітків;

в) спортивні ігри.

Ігри за народним календарем

| Назва свята | Дата | Народні ігри та фізичні вправи |
|--|--------------------------|--|
| Ігри весняного циклу Ой, весно, весно, днем красна | | |
| День Явдохи, День Сорока святих, День Олексія (або «теплого Олексі») | 14 березня 30 березня | “Гляньте діточкі”, „Хрещик”, “Журавель”, “Віночок”, “Іде, іде дід”, “Плетений шум”, “Мара”, “Кривий танець”, “Та це ж весна”, “Унадився журавель”, “Довга лоза”; закликання весни. |
| Благовіщення | 07 квітня | “А ми просо сіяли”, “Білозорчик-Білоданчик”, “Воробчик”, “Воротар”, “Жук-жучок”, “Зельман”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Мак”, “Мости”, “Навчу я, навчу”, “Подоляночка”, “Перепілонька”, “Царенко”, “Щітка”. |
| Великдень | | “Великодній дзвін”, “Довга лоза”, “Навивпередки-навперегони”, “Просо”, “Стовп”, “Війна”, “Коструб”, “Король”, “Цурка”, “Чаклун”; різні види боротьби: боротьба на лопатки, боротьба без рук-грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи. |
| Проводи | | “Білиця”, “Бирка”, “Бука тягнуть”, “Двірник і джура”, “Піжмурки”, “Заєць”, “Зв’язаний встане”, “Король і війт”, “Кота тягнуть”, “Кучі”, “Лопатки”, “Мила”, “Ніс”, “Позич мені стільчик”, “Сорока”, “Сало тягнути”, “Стільчик”. |
| День Луки | 05 травня | “Віночок”, “Горюдуб”, “Міст”, “Петрушка”, “Ріпка”, “Вовк”, “Залізний ключ”. |
| Вулиця | | “Вінок”, “Вербова дощечка”, “Горошок”, “Зайчик”, “Огірочок”. |
| Переддень Юрієвого дня (свято Красної Гірки) | 05 травня | “Горюдуб”, “Мости”, “Леля”. |
| День Юрія (Георгія) | 06 травня | Веснянки та гаївки, хороводи; загартування росою, верхова їзда, кидання грудок землі, метання. |
| На весняні свята грали в ігри, які були пов’язані з хліборобською працею та імітували оранку, сівбу, збирання врожаю (“Горошок”, “Огірочки”, “Гарбуз”, “Жнива”); з весільними обрядами (“Чорнушко-душко”, “Щітка”); з відновленням військової активності (“Зельман”, “Воротар”, “Мак”, “Просо”, “Горобець”). | | |
| Ігри літнього циклу Прилетіло літечко на рожевих крилечках | | |
| Свято Шума | 1 червня | “Віночок”. |
| Трійця | | “Куща водити”, “Горюдуб”, “Дуб”, “Похорон”, “Ярило”, “Проводи русалок”, “Тополя”. |
| Свято Івана Купала | 07 липня | “Відьму водити”, “Відьма”, “Панас”; купання, стрибки через вогонь, біг, очищення. |
| День Петра і Павла | 12 липня | “Бабак”, “Ворона”, “Дзвіночок”, “До цілі”, “Коромисло”, “Латка”, “Перепелиця”, “Смик”, “Трампижа”, “Цурка-палка”, “Чаклун”, “Кінь”, “Скраклі”, “Шуляк”, “Циганка”, “Щенята”, “Яструб”. |
| День Іллі | 02 серпня | “Веребей”, “В’язання бороди”, “Гречка”, “Жнива”, “Ой у полі жито”, “Передай іншому”. |
| Перший Спас (або Маковія) | 14 серпня | “Барвінок”, “Гуси”, “Король”, “Квач”, “Оса”, “Просо”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “Грушка”, “Гуси”. |
| Ігри осіннього циклу Осінній час сім погод придбав для нас | | |
| Успіння (Перша Пречиста) | 28 серпня | “Вуж”, “Гарбуз”, “Трибок”, “Дуб”, “Зайчик”, “Кози”, “Мисливці та зайці”, “Бобер”, “Яструб”. |

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| Парубочі громади | | “Верниголова”, “Вкрасти сало”, “Долоні”, “Піжмурки”, “Загинати сухого вовка”; боротьба без рук–грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи. |
| Дівочі громади | | “Любка”, “Поїхав Іван за Дунай по дівку”, “Чадо”, “Чернушко-душко”. |
| Покрова | 14 жовтня | “Буряк”, “Горшок”, “Запоріжець на Січі”, “Козак”, “Мак”, “Мур”, “Чорний лицар”, “Щітка”, “Гусари на коні”; кулачні бої; замовляння долі. |
| Вечорниці | з 14.10. до Великодня | “Долоні”, “Нічка”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”. |
| Ігри зимового циклу Зима прийшла – свята з собою привела | | |
| Переддень Святої Великомучениці Катерини | 06 грудня | “Балабушки”, “Піжмурки”; ігри-гадання, ворожіння на чоботях, заклинання долі, молодіжні розваги. |
| День Святої Великомучениці Катерини | 07 грудня | “Піжмурки”, “Чарочка”, “Чіт чи лишка”; ігри-гадання, заклинання долі. |
| День Андрія Первозванного | 13 грудня | Калита, метання, парубочі пустоші. |
| День Варвари, День Сави, День Миколи | 17 грудня 18 грудня 19 грудня | “Тромак”, “Узяття фортеці”, “Піжмурки”, “Колесо”; ігри-гадання, заклинання долі, парубочі пустоші. |
| Вечір напередодні Різдва | 06 січня | Калита, ворожіння на чоботях. |
| Різдво | 07 січня | Гойдання на гойдалках, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижинах і ковзанах; танці. |
| Вечір напередодні Нового року (старий стиль) | 13 січня | “Квочка”; очищення. |
| Новий рік (старий стиль), День Василя | 14 січня | “Булка”, “Тромак-свиня”, “Коза”, “Меланка”, “Морозенко”; гра у сніжки боротьба на снігу, скачування великих снігових куль і пускання їх з гори. |
| Водохреща | 19 січня | Змагання вершників, катання на конях, кулачні бої. |
| Стрітєння | 15 січня | “Буряк”, “Перетяжка”, “Тягти бука”, “Чий батько дужчий”. |
| Масляна | | “Колодка”; катання з гори; ніжкові заговини. |
| На всі зимові свята проводили такі ігри-розваги: “Колесо”, “Тромак”, “Узяття фортеці”, “Льодинки”, “Літає - не літає”. | | |

Зимово-весняні ігри.

Навесні за старих часів проходили найцікавіші свята, після довгої осінньо-зимової сплячки усе неначе прокидалося, наповнювалося життєвою енергією. Образ весни символізував Місяць. Вибирали струнку, високу, веселу дівчину, яка була одягнена в різнокольоровий одяг з вінком на голові.

Прихід весни зустрічали в веснянками – хоровими піснями, іграми й танцями. Веснянки були дівочими забавами, тому хлопці рідко брали в них участь. З часом магичні обряди втратили своє первісне значення, залишивши по собі самобутні дівочі (Подояночка», «Ластівка», «Мак», «Перепілочка») та дитячі ігри («Довга лоза», «Дзвін», «Свинка», «Чародії»). Багато ігор носили колективний характер, об'єднуючи всіх («Горюдуб», «Кіт і мишка», «Вишня», «Журавель», «Піжмурки» та ін.).

📖 На свято Миколи Чудотворця всі люди прагнули зробити добру справу, відвідати хворого, допомогти бідним. Це свято відзначалося двічі на рік: 19 грудня – «зимовий» та 22 травня – «весняний». Ставилися люди до нього з особливою пошаною, називаючи це свято «днями добродіяння». «Святий

Микола не любить, коли на його свята байдикуєш», – так говорили в народі. Тож люди вдень радо допомагали самотнім і немічним.

Увечері всі збиралися вдома, і найстарший у сім'ї одягав білу сорочку, нібито перевтілюючись у Миколу. Він бавився з дітьми, розповідав казки, загадував загадки. Діти неодмінно одержували від «Миколи» подарунки. На весняного Миколу всі виходили на вулицю, влаштовували ігри та забави, водили хороводи, співали. Наприклад, у грі «Шукаю Миколу» дівчині зав'язували очі, а всі хлопці ставали в коло. Вважалося, що тому, кого вона вибере, Микола Чудотворець завжди прийде на допомогу.

Серед дитячих різдвяних обрядових дійств найбільш популярною була гра «Коза». На роль «кози» діти з-поміж себе вибирали найспритнішого хлопчика, який вміє розвеселити глядачів. Його одягали у довгий кожух, вивернутий вовною назовні, на голову накладали маску кози, чіпляли із вовни хвіст. «Козу» за ремінець водив «дід». Окрім виценазваних, у цій виставі були ще такі персонажі, як «жид», «жидівка», «лікар», «циган» і «міхоноша». Колядники з «козою» підходили до кожної оселі, і один з них запитував господарів: «Чи пускаєте «козу» до хати?» Якщо господар запрошував ряджених, то вони показували виставу, якщо ні, то йшли до іншої господи.

Спів обрядової колядки супроводжувався відповідними сценічними діями. Так колядники обходили майже все село, піднімаючи односельцям настрій та звеселяючи їх.

Гра «Коза»

Колядники виконують обрядову пісню, а персонажі відтворюють зміст тексту у відповідних діях і рухах:

Го-го-го, козо, го-го-го, сірая, го-го-го, білая!

Ой розходися, розвеселися,

По всьому дому, по веселому.

Де коза ходить, там жито родить,

Де не буває, там вилягає.

Де коза ногою, там жито копою,

Де коза рогом, так жито стогом.

А в Михайлівці всі хлопці стрільці -

Встрелили козу в праве вушко,

В праве вушко, в саме сердечко!

Тут коза впала, нежива стала,

А міхоноша бере дудочку,

Надима козі

Та й у жилочку.

Надулась жила – коза ожила.

Та й пішла коза,

Та стрибаючи,

Своїх діточок та шукаючи.

Навесні пробуджується земля, оживає природа, а з нею приходять радісні надії та хліборобські клопоти. Тому в березні, першому весняному місяці, діти

виходили на проталі горбки або вилазили на паркани чи дерева й закликали весну.

📖 Свято зустрічі весни приурочувалося в українській традиції до початку льодоходу («коли щука хвостом розіб'є лід» або «коли пташка вівсянка заспіває пісню «Покинь сани, бери віз»»).

Це свято, як правило, супроводжувалося обрядовими піснями-закличками, хороводними співами з пантомімою, а також іграми, в яких звучали мотиви турботи про майбутній добробут, побажання, замовляння сприятливих природних умов і доброго врожаю.

У весняних іграх та хороводах неодмінно імітувалися рухи, характерні для трудової діяльності: засівання поля, збирання врожаю, обмолот тощо. Складовою частиною дитячого репертуару були веснянки, гаївки.

✍ Гаївки – стародавня назва пісенних кругових танців-забав, які наші предки влаштовували у старих гаях біля дерев'яних ідолів і священних дерев. Вони були магічним заворожуванням-закликанням весни, відтворювали солярний знак – постійний і незмінний рух сонця.

«...Стали хусточки маяти, маяти.

Стала діброва палати, палати.

Стали дівчата гасити, гасити,

Цebraми воду носити, носити.

Скільки в цебрі водиці, водиці,

Стільки в дівчат правдиці, правдиці».

Із прийняттям християнства гаївки почали виконувати біля церкви, на Великдень, у Поминальний тиждень. Окрему групу становлять дитячі гаївки. Вони переважно базуються на ігрових елементах, хоча сюжети у них різні.

Гаївка «**Огірочки**»

Питається мати дочки:

– Де посієш огірочки?

Приспів:

Гей, в'ються, в'ються

Розвиваються.

Сіймо, мамцю, над водою,

Заскородим бороною.

Посіяли огірочки

Рівнесенько, в два рядочки.

Приспів:.....

Від морозів укривали,

Водицею поливали.

Приспів:.....

А вже весна вскресла

(Дуть, взявшись за руки, великим колом).

А вже весна вскресла, вскресла,

Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:.....

Гей, дівчата, весна воскресла,

Зілля зелененьке. (2р.)

Принесла вам росу, росу,

Як дівочу красу, красу. (2р.)

Приспів:.....

Гей, дівчата, весна воскресла,

Бо дівоча краса,

Як весняна роса. (2 р.)

А вже весна воскресла, воскресла,

Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:.....

Принесла вам росу,

Парубоцьку красу. (2 р.)

Приспів:.....

Парубоцька краса,

Як весняна роса. (2 р.)

Важко переоцінити ту величезну роль, яку дитячі ігри та забави відіграють у виховному процесі, і в кожній із них є своє раціональне зерно. Окремі ігри являють собою цілі сюжетні дійства, своєрідні дитячі вистави просто неба, на лоні природи. Вони є не лише формою дозвілля, у них поєднуються спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість. Вони розвивають пам'ять, увагу, зосередженість, виховують почуття колективізму та взаємодопомоги.

☞ Дитячі ігри та забави є своєрідною школою, де засвоюються перші ази науки. І щоби діти не робили і де б не перебували – їх скрізь супроводжують забави: у дворі, на вулиці, у полі, під час праці та відпочинку тощо.

Гра «**Залізний ключ**»

Діти стають у коло, міцно взявшись за руки. Вибраний за допомогою лічилки «вовк» стає в центрі кола і намагається з розгону прорвати його. Доки «вовк» у колі, його запитують:

– Який ключ?

Він відповідає:

– Залізний!

Гра продовжується поти, поки «вовк» не розірве коло. Якщо ж розірве - виривається з нього і втікає. Усі гравці його наздоганяють. Хто спіймає «вовка», той стає на його місце, і гра продовжується.

Літньо-осінні ігри

📖 Свято Шума відкриває початок літа. У гетитів літнє свято називалося Ата-Шум. Це, напевно, Старий Шум, який у річному коловороті протиставляється Новому Шуму (Наум), свято якого відзначають 1 грудня. Свято Наума пов'язане з мудрістю і початком навчального періоду в давнину. За численними легендами різних народів символом мудрості є Змій. Напередодні цього свята, 30 листопада, вшановують змієборця Андру (Індру). За легендою він своєю палицею мусив вбити Змія, який оновлюється (воскресає) 1 грудня. А вже 1 червня він стає

зрілим або старим. Підтвердженням причетності Змія до свята Шума є своєрідний звук, який видає плазун у вигляді шипіння.

Також своїм листям шумить ліс, тому Шум був уособленням духа лісу. В давнину ліс називали Шумом, ще раніше – Шумлячим. Шум (Шумлячий) вважався богом лісу та лісового шуму. Шум – ліс зі своїми таємницями та принадами – іноді здавався людям страшним і небезпечним. Вони вірили, що особливо сердитий Шумлячий тоді, коли б'ються лісовики між собою. Через це він здійснює бурю і ламає віковічні дерева.

В українській гаївці співається: «А в нашого Шума зелена шуба». Звичайно, що мова йде про зелений ліс, пишно вбраний в літню пору. Могутнє божество дівчата викликали веснянками-гаївками, що мають назву «Шум». Цими й іншими магічними піснями юнки пробуджували Шумлячого, аби він буйно розвивався в зелені, набирався весняно-літньої сили, приносив радість і відганяв усяке лихо. Ставши в коло, бралися дівчата за руки, поперемінно то опускали їх, то піднімали вгору – творячи щось подібне до колихання дерев. Коли опускали руки вниз, починали надзвичайно жваво танцювати. В цей час «налітали» парубки, кожен хапав свою юнку і пускався разом з нею у веселий танець.

☝ Дослідник А.В. Цьось наводить зміст гри «Віночок», яка пов'язана зі вшануванням Шума:

Всі учасники гри стають в шеренгу і беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайні із другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар. Таким чином пари начебто переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, праву – на руку правого сусіда, крайні учасники також переплітаються руками, і починається хоровод. Усі співають:

Ой нумо-нумо
В плетеного Шума!
Як наша мати
Буде розплітати?
Розплетися (заплетися), Шуме,
Розплетися (заплетися)!
Хрещатий барвінку,
Розстелися!

Коли приспів закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками всіх пар) починає з протилежного кінця відривати від ряду гравців одного за одним. Останнього підкидають угору, вигукуючи: «Горю, горю!» Так гра закінчується.


На Чорноморщині поширеною була гра «Шум» (аналогічна до «Віночка»). Дівчата завертали у коло і пробігали під «аркою» рук останніх двох учасниць, а ті, пропустивши всіх, самі під своїми ж руками поверталися так, що їхні руки склалися навхрест. Так само останні пари дівчат пробігали попід руками наступних пар і ставали одна навпроти одної у два ряди, утворюючи при цьому зі своїх рук щось на зразок плота. «Заплітаючи» такий пліт, дівчата співали:

Ой, нумо, нумо,
В зеленого Шума.
Огірки-жовтяки,
Женітеся, парубки,
Ой вам трясця – не дівка.
Трясця вам, а не нам,
Трясця нашим ворогам.
Ой, у того Шума зелена шуба...

На сплетені руки ставили босоногу дитину років п'яти або шести, хлопця або дівчину – «аби шустре було, щоб шкереберть не полетіло». Дитя ходило по живому «плоту чи містку», а хор співав:

Шум ходить по діброві,
А Шумиха рибу ловить;
Що вловила, те й пропила,
Сукні дочці не купила.
Пожди, доню, до суботи,
Куплю сукню і чоботи.
Пожди, доню, понеділка,
Зів'ю вінок із барвінку.
Або ж мені сукню крайте,
Або ж мене заміж дайте.

У міру того як «шум» рухався вперед по руках учасниць хороводу, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали зі своїх рук «місток». Так він звичайно ступав доти, доки дівчата обходили церкву навколо.

 Купальські пісні та ігри. Звичай проведення свята Івана Купала сягає корінням у доісторичну добу. Наші пращури в час літнього сонцестояння славили богиню води і вогню – Дану та бога земних плодів Купала. З прийняттям християнства ці звичаї та обряди злилися зі святкуванням 7 липня Різдва Іоанна Хрестителя.

На честь Іоанна Хрестителя в церквах співали величальних пісень, а в українських селах проводилися веселі забави, приурочені Купалу.

Напередодні свята на широкій галявині хлопці ставили дерево («гільце», Купалу – вербову гілку). Навколо нього дівчата вилили хороводи, співали пісень, організували ігри. Цього вечора вони пускали на воду вінки і дивилися, куди вони попливуть. Де вінок пристане, там живе суджений. Хлопці розклали вогнище і стрибали через нього, щоб вогонь очистив їх від усякого зла. Вогонь не гасили, він сам мав дотліти.

Хоровод «А ми рутоньку посієм...»

А ми рутоньку посієм, посієм,
Зеленую руту, жовтий цвіт
Посієм!
А ми рутоньку поподем, поподем!
Поподем!
А ми рутоньку нарвемо, нарвемо!

Зелену руту, жовтий цвіт
Нарвемо!
А ми рутоньку сплетемо, сплетемо!
Зелену руту, жовтий цвіт
Сплетемо!
А ми дівочок вберемо, вберемо!
Зелену руту, жовтий цвіт.
Вберемо.

Під час співу виконуються відповідні рухи.

Хоровод «Коло Мариньки ходили дівоньки»

Коло Мариньки ходили дівоньки,
Стороною дощик іде, стороною.
Що на морі хвиля, а в долині роса,
Стороною дощик іде, стороною.
Над нашою рожею червоною.
Ой на горі жито, а в долині просо,
Стороною дощик іде, ще й дрібнесенький.

Дуже популярними серед дітей є пісеньки-ігри про тваринний світ. Тематика цих пісень і коло персонажів дуже широкі й різноманітні. Це кізонька і цапок, горобчик з дружиною, півник, лелека, жабка, котик і багато інших створінь. Здебільшого вони живуть, діють і мислять, як люди.

Так, тварини косять, згрібають сіно, складають його в копиці, миють, прядуть, підмітають, носять воду тощо. Часто ці дії носять гумористичне забарвлення. Мотив працелюбства – це те, що надає найвищої морально-етичної цінності дитячому фольклору.

👉 **Гра «Квочка»**

У цю народну гру діти завжди любили гратися напровесні, щойно квочку з курчатами випускають на двір. У землю забивають кілочок, прив'язують до нього мотузку. Обирають «квочку», яка, взявшись за кінець мотузки, рухається по колу під приспів:

Ходить квочка коло кілочка,
Водить діток, дрібних квіток,
Діти-квіти «Квок!».

Після цих слів усі учасники гри розбігаються хто куди, а «квочка», квочучи, ловить їх і збирає до купи.

Гра «Сірий вовк».

За допомогою лічилки обирають «вовка»:

На камені,
На ломені
Вирвав травку,
Положив на лавку,
Хто видіон,
Той пішов вон.

Решта гравців – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи: «Щиплю, щиплю травку сірому вовку на лопатку!». Кидають пучечки трави на «вовка» і втікають. А він їх наздоганяє. Кого спіймає, той стає «вовком».

Варто зазначити, що образ вовка дуже поширений у народних легендах, обрядах і ритуалах. Фольклористами доведено, що в архаїчному суспільстві процес становлення хлопчиків чоловіками у багатьох народів вважався важливою подією онтогенетичного розвитку особистості й соціалізації молоді чоловічої статі. Хлопці в цей період залучалися до особливих обрядів – молодіжних ініціацій. Реконструюючи ці обряди у слов'янських народів, В.Г. Балашок відзначає, що вони починалися ритуальним відокремленням хлопців від громади і відправкою їх в особливий табір, розташований у лісі. Це місце прирівнювалося до потойбічного світу. Пройшовши в «потойбічному світі» різноманітні випробування, вони «відроджувалися» як люди, але вже в новій якості – не як діти, а як дорослі. Випробування символічно пов'язувалося зі смертю. Вмираючи в своїй старій іпостасі, юнак у процесі ініціації «перероджувався» на вовка (рідше пса або ведмедя) і ставав членом «вовчого» або «ведмежого» союзу.

За міфологією давніх слов'ян, вовк вшановувався як тотемний предок і родоначальник племені. З прийомом хлопців у члени «вовчого» (чи «ведмежого») союзу ініціація не закінчувалася, а починався її новий етап. Ставши воїнами («вовками», «псами», «ведмедами»), юнаки повинні були деякий час жити вдалині від поселень свого племені «звіриним» життям – воюючи та грабуючи. У таких грабіжницьких і військових наскоках вони доводили свою силу й мужність.

Нападаючи на противника, воїни – «вовки» чи «ведмеді» – справді уподібнювалися цим звірам, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Допомогало перевтіленню й одягання звіриної шкіри, яка обумовлювала відповідну поведінку воїнів-ініціантів.

Про людей-вовків (вовкулак) розповідається в багатьох міфологічних легендах. У східнослов'янських, а особливо українських легендах вони нападають на домашню худобу, причому не лише в полі, а й у селі, часто проникаючи в кошари, хліви й повітки. До завершальних ритуальних дій давньослов'янських ініціацій входило обрядове перетворення «вовка» чи «ведмедя» на людину.

Без сумніву, образи тварин у легендах, казках, ініціаціях та народних рухливих іграх споріднені, вони мають спільне коріння, і тому ігри опосередковано прилучають підростаюче покоління до стародавньої української культури. Щоправда, рухливі ігри не дійшли до нас у своєму первозданному вигляді, на відміну від предметів матеріальної культури, знайдених завдяки археологічним розвідкам. Вони функціонували безперервно, передавалися з покоління в покоління в живій ігровій практиці, ставали улюбленими іграми все нових і нових поколінь. З часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим, забувалося, а найбільш вдале зберігалося в пам'яті. Удосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервно, завдяки чому утворився тісний зв'язок

минулого із сучасністю. З огляду на це, рухливі народні ігри мають велике значення для національно-культурного виховання підростаючого покоління.

Життєдіяльність українських хлопців і дівчат була тісно пов'язана з веденням господарства. Хлопці влітку виконували польові роботи, а взимку опановували різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали в полі, а взимку – прали, ткали, вишивали.

Незважаючи на велику зайнятість і напружений трудовий ритм життя, молодь щовечора знаходила час і на відпочинок, влаштовуючи так звані вулиці та вечорниці та використовуючи різноманітні засоби української народної фізичної культури.

Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиці чи куточків села, які входили в парубочі та дівочі громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат.

☞ Вулиця в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді. Починалася вона від Великодніх свят і тривала ціле літо – аж до дня Семена Стовпника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і святкові дні. Зібрання проходило в задалегідь призначеному місці з музикою та танцями, а найбільше було пісень: співали по черзі то дівчата, то хлопці. Особливо поширеними на селі були народні танці – «Шумка», «Метелиця», «Козачок» та ін.

Окрім танців, водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділялися на кругові та ключові.

До кругових належали такі хороводи, під час яких одна із дівчат усередині утвореного кола зображувала у формі рухів все те, про що співали її подруги. Після закінчення пісні дівчина ставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать такі хороводи: «Перепілочка», «Подоряночка», «Король», «Нелюб», «Мак», «Зайчик» та ін.

Ключові хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. Прикладами таких хороводів є: «Кривий танець», «Плетениця», «Зелений шум», «Роман-зілля». А такий усім відомий хоровод, як «А ми просо сіяли», виконувався двома ключами. Темп руху залежав від темпу пісні, також він міг бути швидким або повільним. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко – бігали з підскоком, а коли ставали в коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони зазвичай тільки споглядали, слухали спів і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, кидалися до них і на мить переривали хоровод.

У той час як дівчата хороводили, серед хлопців проводилися такі ігри та забави, як «Король», «Дзвін», «Чехарда», «Тісна баба», «Піп», «Чорт», «Харлай», «Шило бити», «Кашу варити», «Стовп», «Гилка», «Панас» та багато інших, а також змагання з традиційно існуючими неписаними правилами: «Хто далі кине», «Хто швидше пробіжить або пропливе», «Перетягування линви» тощо.

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ, влаштовувалися різні види народної боротьби: поясна, навхрест, «навколішки», лежачи, грудьми, на палицях.

Отже, вулиця була дуже популярною і активною формою дозвілля. Хлопці та дівчата багато часу відводили на проведення різних фізичних вправ. Спільно вони виконували танці, а рухливі ігри та забави, зважаючи на їх різну спрямованість, – окремо.

Якщо дівчата, виводячи хороводи, випробували свої артистичні здібності – вміння танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки віддавали перевагу рухливим іграм, забавам, боротьбі та іншим змагальним вправам, у яких вони могли виявити швидкість, спритність і силу.

✎ Після 14 вересня вулицю змінювали вечорниці. Вони були своєрідним клубом української молоді. Вечорниці, досвітки та сходина відбувалися в хаті, яку молодь винаймала у вдови на цілу зиму. Під вечір сюди сходилися дівчата. Вони ткали, вишивали, готували вечерю. Згодом до хати по двоє-троє прибували хлопці.

Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї влаштовувалися ігри, забави, танці. Якщо після забав дівчата залишалися в хаті, аби закінчити роботу і переночувати, то такі вечорниці називалися досвітками.

На сходинах дівчата не працювали, а протягом усього вечора розважалися, грали в різні ігри, танцювали: «... танцювали так, що губили каблуки, а дівчата від знемоги падали».

Взимку, зрозуміло, у молоді було значно більше часу для проведення рухливих ігор і забав. Як випаде сніг, то «воювали» сніжками. Коли мороз стягував кригою ставок, особливо популярною була зимова забава «Жорно» («Крутилка», «Фуркало») – своєрідна карусель.

Отже, у давні часи традиційними формами відпочинку та гуртування сільської молоді були вулиця, вечорниці, досвітки, сходина. Найкращі зразки музики, танців, пісень, які становлять все багатство народних засобів духовного і фізичного виховання молоді, створювалися саме завдяки цим дозвільним формам.

Магічне значення весняних рухливих ігор

| Назва свята | Магічне значення | Назва гри |
|----------------------------|--|--|
| Благовіщення, Великдень | Філософський зміст: - хвала сонцю; - відображення зміни пір року; - народження, розвиток, старість і смерть людини. | “Білозорчик-Білоданчик”, “Вінок”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Подоляночка”. |
| Благовіщення, Великдень | Вегетаційний зміст: - передача оточуючій природі енергії, сили та радості; - позитивний вплив на ріст і розвиток рослин. | “Буряк”, “Гарбуз”, “Мак”, “Горошок”, “Огірочки”, “Просо”, “Ріпка”, “Льон”. |

| | | |
|---|---|--|
| Благовіщення, Великдень | Хвалебний зміст: - хвала весні, птахам, весняним повеням; - любов до природи і природних явищ. | “Воробчик”, “Перепілка”, “Чадо”. |
| Благовіщення, Великдень | Лицарсько-дружинний зміст: - захист свого роду; - почуття гідності, хоробрості та відваги; - наймання до князя на службу; - підготовка до військових походів. | “Барвінок”, “Воротар”, “Зельман”. |
| Благовіщення, Великдень, Трійця | Родинно-побутовий зміст: - відображення родинного життя; - взаємини між членами родини; - закликання добра, щастя, успіху та багатства. | “Діброва”, “Дід”, “Жили у бабусі...”, “Ой сусіди, сусідоньки”, “Здрастуй, сусіде”, “Куй-куй, ковалю...”, “Як було у баби...”, “Батько”, “Батько й діти”, “Горщички”, “Гладушики”, “Сімейка”. |
| Благовіщення, Великдень, Трійця, Катерини, Андрія | Подружній та еротичний зміст: - бажання дівчини або хлопця одружитися; - угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка; - зближення стосунків хлопців і дівчат. | “Вербова дощечка”, “Калита”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”, “Царенко”. |
| Проводи, Трійця | Вшанування пам'яті померлих: - задобрити душі покійних родичів; - повеселити померлих; - підтримати родичів померлих. | “Білиця”, “Дзвін”, “Заєць”, “Коса”, “Куча”, “Лопатки”, “Стільчик”. |
| Трійця | Профілактичний зміст: - викликати велику життєдайну силу природи; - сприяти росту й розвитку рослин; - захистити врожай від злих сил природи. | “Водіння куца”, “Завивання вінків”, “Ляля”, “Тополя”. |
| Великдень | Стимулюючий зміст: - зародження нового життя; - пробудження природи від зимового сну. | “Битка”, “Котка”. |

↑ Ігри історичної та соціальної спрямованості є своєрідною формою відображення характеру тієї епохи, в яку вони створювалися. Яскравим підтвердженням цього є такі ігри, як «Король», «Воротар», «Пускайте нас», «Нема пана вдома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Колесо» та ін. У їхньому змісті присутні архаїзми: «пан», «король», «цар», «царівна» тощо.

Гра «Сімейка»

Хід гри: Діти утворюють коло. Одного учасника гри обирають на роль Омелька. Він одягає бриль. Інші гравці розподіляють між собою ролі та по черзі заходять у коло до Омелька. Усі разом промовляють такі слова:

У нашого Омелечка
Невеличка сімечка:
Тільки він та вона,
Та старий, та стара.
Та Іван, та Степан,
Та Василь, та Панас.
Та той хлопець, що в нас.
Та дві дівки косатих,
Та два парубки вусатих,

Та дві Христі в намисті,
Та дві ляльки в колиці.

Гра «Льон»

Усі гравці утворюють коло, в центрі нього стає ведучий. Він показує, присідаючи, що треба робити (демонструє різні рухи), щойно хор переспіває пісеньку. Гравці повинні швидко і точно повторювати рухи за ведучим.

Тому, хто не впорається із цим завданням або ж запізниться із його виконанням, учасники гри призначають якесь покарання.

Гра «Дід»

Учасники гри вибирають «діда», який іде до своєї «хати» – обкресленого чотирикутника. Діти стають півколом на відстані 10 кроків від «діда». Гру розпочинає «дід». Він виходить зі своєї «хати» й поволі наближається до гравців, які стоять на одному місці та дражнять його:

Іде, іде, дід, дід,
Несе, несе міх, міх,
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий окатий,
Ось такий вусатий,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий
Тьху його нечистий!

Після слів «ось такий плечистий, тьху його нечистий» спльовують і розбігаються хто куди. Дід намагається кого-небудь заморити (торкнутися), а потім тікає до своєї «хати», де доторкатися до нього не можна. Якщо «заморожений» не встигне наздогнати діда і в свою чергу торкнутися його, то сам стає «дідом», а якщо встигне, то гра повторюється спочатку з тим самим «дідом».

☞ Національна специфіка рухливих ігор проявляється:

- у мові;
- у відтворенні психологічних особливостей українського народу, його світобачення, моральних норм;
- у відображенні історії, культури, традицій, релігійних вірувань, звичаїв, громадського та побутового життя нації;
- у тісному зв'язку з фольклором;
- у вираженні загальнолюдських ідей добра та справедливості, суспільних інтересів народу;
- у любові до природи та рідного краю.

Усе це разом є потужною рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного, фізичного виховання молодших школярів.

Враховуючи національну специфіку рухливих ігор, потрібно проводити їх відповідно до пори року, певного свята та пояснювати учням їх магічне значення для нації, яка з давніх-давен живе за народним календарем.

На кожному етапі розвитку суспільства українські народні рухливі ігри, передаючись із покоління в покоління, видозмінювалися, набуваючи нових рис. Вони розвивалися у відповідності зі способом життя людей і були відображенням особливостей народної психології, ідеології, виховання, духовності, рівня культури.

Самобутність української культури та побуту проявляється в тому, що до сьогодні збереглися традиційна образність і музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. В українській грі тісно переплелися традиції народного епосу, пісні, танцю.

ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

У фізичнім вихованні гра, як зазначає К. Квилецький, виконує такі функції:

- 1) Основну: є важливим засобом фізичного виховання, який застосовується з урахуванням віку, умов і можливостей реалізації в процесі занять; для залучення тих, хто займається, з конкретними цілями.
- 2) Допоміжну: слугує доповненням до інших засобів фізичного виховання для поживлення й урізноманітнення занять, активного відпочинку.
- 3) Рівнозначну: застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання.

У педагогічній практиці, суспільному житті та побуті ігри виконують виховну, пізнавальну та фізіологічну функції.

Рухлива гра належить до тих виявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливої гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або гравцями). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів («перешкод») на шляху досягнення поставленої мети (виграти, перемогти, опанувати певні прийоми).

Перешкодами у грі можуть бути механічні перепони (наприклад, мотузка, через яку треба перестрибувати), прийоми рухів (які необхідно опанувати), тактичні задуми й дії ведучих або команди супротивника (яким у ході гри доводиться протистояти).

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Виняток становлять ігри, проведення яких передбачене в регламентованих календарних змаганнях. Ті самі рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з більшою або меншою кількістю учасників, за різними правилами. Існує багато різновидів і правил рухливих ігор. Рухливі ігри особливо поширені серед дітей і підлітків. Рідше вони застосовуються зі спеціальною спрямованістю (як допоміжний засіб у процесі спортивного тренування, для організації активного відпочинку, в лікувальних цілях) в юнацькому, середньому та старшому віці.

У педагогічній практиці основне місце займають колективні рухливі ігри, в яких одночасно беруть участь як невеликі групи учасників, так і цілі класи, спортивні секції, а в деяких випадках - і значно більша кількість гравців.

Коллективні ігри розвивають товариську, звичку критично ставитися до власних дій та дій інших.

Індивідуальні (одиначні) рухливі ігри зазвичай створюються й організуються дітьми. У таких іграх кожен може намічати свої плани, встановлювати цікаві для себе умови й правила, а за бажанням - і змінювати їх. Із власного бажання обираються й шляхи для здійснення запланованих дій.

Спортивні ігри – більш високий ступінь розвитку деяких рухливих ігор.

Спортивним іграм властиві більш-менш стійкі умови проведення, тверді правила. У них передбачається точна кількість учасників, які повинні мати певний рівень загальної й спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

✦ Історично сформовані компоненти рухливої гри (**зміст, форма й методичні особливості**) дозволяють використовувати її як один із ефективних засобів фізичного виховання.

Зміст рухливої гри включає її сюжет (тема, ідея), правила й рухові дії. Зміст впливає із досвіду людства, що передається від покоління до покоління.

Сюжет гри визначає мету дій гравців, характер і розвиток ігрового конфлікту. Він запозичує з навколишньої дійсності й образно відтворює її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або ж спеціально створюється, враховуючи завдання фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства при різних взаємодіях гравців. Сюжет не тільки пожвавлює їх дії, але й надає окремим прийомам техніки й елементам тактики цілеспрямованості, робить гру захоплюючою.

Правила – обов'язкові вимоги для учасників гри. Вони обумовлюють розташування й переміщення гравців, уточнюють характер їхньої поведінки, права й обов'язки, визначають способи ведення гри й умови підрахунку її результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців у рамках правил гри.

Рухові дії в іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямків і затримками руху; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором, силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки та ін. Усі ці дії виконуються в різних комбінаціях.

Форма рухливої гри (характер організації й взаємин учасників) визначається її змістом. Для рухливої гри характерна така організація дій учасників, при якій їм надається творча ініціатива у виборі способів для досягнення поставленої мети й отримання задоволення від процесу ігрової діяльності.

РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ

☞ Будь-яка спортивна гра виникла від народної рухливої гри та є її найвищою формою. Це можна простежити на прикладі баскетболу, волейболу, хокею,

водного поло та інших ігор. На відміну від спортивних рухливі ігри являють собою винятково широкий набір порівняно нескладних ігор, головною особливістю яких є активна діяльність гравців, заснована на звичних рухах: стрибках, метаннях, подоланні перешкод або виконанні нескладних завдань. Рухливі ігри, з відносно простим змістом і використанням природних рухів, не пов'язані з високими фізичними й психічними зусиллями. Їх часто називають «елементарними» у порівнянні зі спортивними іграми, в яких беруть участь переважно команди дорослих.

Таким чином, поява спортивних ігор, збільшення їх різноманітності пов'язані з еволюцією рухливих ігор, деякі з них втратили свій наслідувальний характер, абстрагувалися від образів, набули змагального характеру. Саме це й лягло в основу формування спортивних ігор, чому сприяв бурхливий розвиток спорту.

Спортивні ігри – вищий ступінь рухливих ігор. Правила в них строго регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків та обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведінки в процесі гри. Це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість гравців, певне місце проведення та інвентар. У багатьох спортивних іграх необхідна спеціалізація окремих гравців (нападаючих, захисників, воротарів тощо). Спортивні ігри потребують спеціального суддівства відповідно до чітко встановлених правил для тієї чи іншої гри. Спортивні ігри є видом спорту, а тому доступні підготовленим учасникам навіть тоді, коли змагання (наприклад, для підлітків) проводяться за спрощеними правилами.

Певна перевага рухливих ігор перед спортивними полягає в їхній загальнодоступності, оскільки вони не пов'язані зі складною технікою й тактикою, строгою регламентацією правил і спеціальною підготовкою. Будучи масовим, народним засобом фізичного виховання дітей і підлітків, рухливі ігри часто використовуються молоддю й дорослими, їх призначення не вичерпується безпосередньо дошкільним і шкільним віком.

ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР

Особливі гігієнічні вимоги слід пред'являти до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом. Верхній шар ґрунту чистий, без органічних сполук.

Закриті спортивні споруди забезпечуються природним світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі розміщаються гардероб, роздягальня й душева, приміщення для масажу й кабінет лікаря. Підлога у спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найбільше задовольняє підлога палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5 м у висоту стіни офарблюють олійною фарбою, а вище включно зі стелею, – клейовою світлого тону. Середня температура у спортивному залі має становити 15-16 °С, відносна вологість - 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт

природного освітлення не менше ніж 1,5 %, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне освітлення – 100 лк.

→ Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримуватися таких гігієнічних правил:

1) По можливості займатися на свіжому повітрі; до занять у приміщенні попередньо добре провітрити його або залишити вікна (кватирки) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ і ігор не раніше ніж через 0,5 години після їди й закінчувати не пізніше як за 0,5 години до їди.

3) Стежити, щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати (20-50 хв – для дітей; 40-60 хв – для підлітків). Вправи й ігри, які потребують великого фізичного навантаження, необхідно чергувати з більш легкими й робити при цьому короткочасні (1-3 хв) перерви для відпочинку.

4) Під час фізичних вправ та ігор одягати дітей легше. Узимку стежити за тим, щоб вони не залишалися довго нерухомо на морозі (між іграми і вправами допускається відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6) У літню пору при температурі 25 °С не слід включати до заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7) Відразу після фізичних вправ та ігор необхідно рекомендувати дітям походити протягом 1-2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загальнорозвивальних вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми, що сприяють удосконалюванню функцій нервової системи та поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

→ Вибір ігор визначається конкретними завданнями й умовами їх проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення гри.

Діти молодшого шкільного віку вирізняються особливою рухливістю, постійною потребою у русі. Однак при виборі ігор потрібно пам'ятати, що їхній організм не готовий зазнавати тривалого напруження. Їхні сили швидко виснажуються, але досить швидко й відновлюються. Тому для молодших школярів ігри мають бути не занадто тривалими. Вони обов'язково повинні перериватися паузами для відпочинку.

Для учнів 1-3-х класів (6-9 років) ще недоступні ігри зі складними рухами й взаєминами між гравцями. Для них краще підходять ігри імітаційного, сюжетного характеру. Сюжети рухливих ігор, правила, образні ігрові дії допомагають учням початкових класів одержати правильне уявлення про картини та явища рідної природи, про взаємини людей у праці, громадському житті, побуті. Треба задовольняти інтерес молодших школярів до ігор із

сучасною тематикою, наприклад, до ігор із космічними сюжетами, з умовно-образним відтворенням епізодів зі спортивного життя нашої країни.

Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з перебіжками, ухилянням від ведучих, стрибками, ловленням і киданням м'ячів і різноманітних предметів.

У віці 10-11 років (4-5-і класи) у дітей помітно вдосконалюються координаційні можливості. Так, збільшення сили, швидкості, спритності й витривалості, більш досконале керування своїм тілом і краща пристосованість організму до фізичних навантажень роблять доступними для дітей цього віку ігри досить складні за своїм змістом.

У психіці дітей 10-11 років також відбуваються зміни. Збільшення сили й рухливості нервових процесів зумовлює підвищення стійкості уваги й інтересів дітей. Розвиток мислення забезпечує вирішення більш важких тактичних завдань. Це особливо важливо, оскільки в такому віці дітей починають більше цікавити ігри зі змаганням не між окремими учасниками, а між ігровими колективами.

Ігри хлопчиків і дівчаток 10-11 років суттєво не відрізняються. Але все-таки хлопчики більш схильні до ігор з елементами єдиноборства, взаємовиручки й боротьби за м'яч. Дівчатка ж віддають перевагу спокійним іграм із ритмічними рухами й точними діями (із предметами, з м'ячем тощо).

Особливо любляють діти цього віку ігри з м'ячем, ігри, що передбачають біг, стрибки через перешкоди й метання невеликих предметів, а також воєнізовані ігри на місцевості.

Ігри дітей 10-11 років характеризуються трохи більшою тривалістю й інтенсивністю ігрового навантаження, більш строгим суддівством, сталістю у використанні ігор, які полюбилися. Більш виражений в іграх і елемент ігрового змагання.

ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

➔ Ігри учнів 6-8-х (12-14 років) класів уже помітно відрізняються від ігор молодших школярів. Скорочуючись кількісно, вони водночас істотно ускладнюються за змістом. Ці зміни пояснюються особливостями вікового розвитку.

Значні перебудови в діяльності внутрішніх органів трохи сповільнюють удосконалювання рухових функцій підлітка. Розлад координації досить часто супроводжується деякими погіршеннями в діяльності серцево-судинної та інших функціональних систем організму. Підвищена збудливість центральної нервової системи, що спостерігається у ряді випадків, зникає зі зростанням сили гальмівних процесів і функціональним дозріванням головного мозку.

Все це знаходить своє відображення у психіці підлітків, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, раптовістю прийнятих рішень. Зрілість і самостійність мислення, які проявляються в цьому віці,

пояснюються посиленням впливу другої сигнальної системи, що робить для підлітків доступною досить складну тактику командних ігор.

В їхній ігровій діяльності зберігається ще багато елементів, характерних для попереднього вікового періоду (прихильність до сюжетних ігор, конфліктність у колективі, гострота реагування на результат гри і т.д.), але набагато більше кількісних змін. Підлітків цікавлять ігри зі складними сюжетними лініями, що відтворюють дух героїчної романтики, та ті, що дають можливість самостійної творчої діяльності у грі. Їх захоплює сам процес складного тактичного протиборства. Постійне прагнення до змагання пояснює зацікавленість підлітків спортивними іграми та іграми, близькими до них за змістом. Їм подобаються також естафети з подоланням перешкод, ігри на зразок «завдання» (де спосіб дії обирають самі учасники), з боротьбою й опором, вирученням і взаємодопомогою.

Інтенсивність і тривалість ігор для підлітків набагато більші, ніж для молодших школярів. Тому під час ігор з великими ігровими і фізичними напруженнями потрібно особливо пильно стежити за реакцією гравців, не допускати перевтоми.

Хоча в цьому віці хлопчики й дівчата, як і раніше, часто грають разом, у їхній ігровій діяльності різко проявляються відмінності. Дівчаток більше приваблюють ігри, що вимагають спритності й точності рухів, особливо з танцями й хороводами.

ІГРИ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

➔ Юнаки й дівчата (15-18 років) досягають високого рівня фізичного розвитку й мають більший руховий та ігровий досвід. Тому спортивна підготовка тут виходить на перший план. Використання рухливих ігор допомагає вирішенню цього головного завдання.

Граючи, юнаки й дівчата головну увагу зосереджують на тактиці й результатах своїх дій. У виборі тактики й шляхів досягнення перемоги вони проявляють більшу самостійність. Багато хто з них із задоволенням беруть на себе роль керівника, капітана команди, щоб організувати дії свого колективу.

Юнаків більше цікавлять ігри, де є можливість виявити силу, спритність, швидкість дій, координацію. Тому особливо популярними у них є усілякі естафети, ігри з опором, зі складними завданнями.

Юнаки й дівчата дуже важко сприймають неправильні оцінки їхньої поведінки, відстоюють свою гідність. Усе це необхідно враховувати вчителю при проведенні ігор і по можливості самому включатися безпосередньо в гру, покладаючи керівництво та суддівство на дітей.

При проведенні ігор з юнаками й дівчатами варто враховувати, що процеси формування організму ще не закінчені. Тому раціональний добір ігор, регулювання навантаження стають першочерговими завданнями вчителя. Незважаючи на те, що інтенсивність ігрової діяльності може бути значно

збільшена, вона все-таки не може прирівнюватися до напруженості дій дорослої людини.

РУХЛИВІ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ В ПОЗАУРОЧНИХ І В ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМАХ РОБОТИ З ДІТЬМИ

Рухливі та національні ігри займають важливе місце в позакласній виховній та оздоровчій роботі з учнями, особливо молодшого і середнього шкільного віку. Вони проводяться під час перерв, шкільних свят, заміських екскурсій, прогулянок, у «дні здоров'я», в режимі продовженого дня і т.д..

До ігор, які проводяться в позаурочний час, школярі залучаються на добровільних засадах. Керування підготовкою і проведенням рухливих і національних ігор здійснюють вчителі, вихователі та старші школярі.

Ігри на перерві

Ігри, які проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення. Після довготривалого статичного положення і напруженої роботи в класі учням необхідний активний відпочинок.

Рухливі ігри стимулюють рухову активність дітей та сприяють появі у них позитивних емоцій. У тих, хто грає, збуджуються ті нервові центри, які під час уроків у класі були загальмовані. Таке переключення роботи нервових центрів дозволяє учням краще відпочити і краще засвоїти навчальний матеріал на наступному уроці.

Для організації і проведення рухливих і національних ігор на перервах необхідно не менше ніж 8-10 хвилин, тому вони зазвичай проводяться на великих перервах.

Ігри між уроками проводяться на пришкільному майданчику, взимку - у добре провітреному приміщенні, залі, широкому коридорі. У зв'язку з тим, що на перерві збираються учні з різних класів, рухливі ігри повинні бути простими за змістом, короткотривалими та доступними школярам різного віку. Забороняється проводити на перервах рухливі ігри, які дуже збуджують, або стомлюють учнів. Так, небажано проводити змагальні ігри з розподілом учасників на команди у зв'язку з тим, що учнів дуже важко чітко організувати, а тому вплив таких ігор може негативно позначитися на наступному уроці.

Змагання на перервах необхідно проводити тільки в парах, де кожен бажаючий виходить у накреслене коло помірятися силою, спритністю, кмітливістю тощо. До таких рухливих ігор належать: «Бій півнів», «Виштовхування з кола» та ін.

Групові ігри бажано використовувати такі, у яких у будь-який момент можна вийти з гри і ввійти до неї, не порушуючи при цьому її ходу («Порожнє місце», «Хто підходив», «Вовк у рову» та ін.).

На перервах необхідно організовувати малорухливі ігри з почерговою участю школярів у рухових діях: «Порожнє місце», «До своїх прапорців», «Хто підходив», «Третій зайвий». Не рекомендується проводити рухливі ігри з м'ячем, бо вони дезорганізують і збуджують дітей. Бажано одночасно організувати

декілька ігор у різних місцях, щоб учасники могли обрати найбільш прийнятні для себе ігри. Закінчувати рухливі ігри необхідно завчасно, ще до початку дзвоника на урок, щоб учні змогли організовано зайти в клас, підготуватися до уроку та зосередитися.

Ігри-атракціони

☞ Слово «атракціон» в буквальному перекладі з французької означає «притягання». Атракціон - це гра, яка приваблює своєю видовищністю. Більшість із таких ігор не потребують ні великої території, ні громіздкого інвентарю, вони доступні будь-якому складу учасників.

На перервах можна також проводити різноманітні ігри-атракціони.

Ігри у групі продовженого дня

☞ Режим навчання і позакласна діяльність шкіл і груп продовженого дня створюють найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами і рухливими іграми в другій половині дня, після закінчення уроків за навчальним розкладом. Ці заняття повинні проводитися не раніше ніж через 1,5-2 години після прийому їжі.

Протягом тижня необхідно проводити не менше 3-х занять із рухливих ігор, особливо в ті дні, коли за навчальним розкладом немає уроків із фізичної культури.

Найти зручне місце для проведення рухливих ігор завжди можна на недалеко розташованих стадіонах, спортивних майданчиках, у скверах і парках. Як влітку, так і взимку заняття, які проводяться на свіжому повітрі, будуть мати значно більше оздоровче значення, ніж ті, які проводяться у приміщенні. При виборі місця вчитель зобов'язаний подбати про безпеку дітей. Незадовго до початку занять вчителю необхідно переконатися, що на обраному ним майданчику немає предметів, які б могли спричинити травмування дітей. До початку занять із рухливих ігор повинна бути проведена прогулянка, під час якої вчитель вирішує завдання пізнавального характеру, пов'язані з географією, природознавством та іншими предметами. Необхідність цієї прогулянки зумовлена тим, що проміжок часу між прийомом їжі та початком занять повинен становити не менше ніж годину.

У групах вихователі проводять ігри, добре знайомі дітям, а також пропонують їм нові захоплюючі іграми, які не входять до програми з фізичної культури. Рекомендується використовувати національні ігри та ігри, які учні вивчали на уроках фізкультури.

З дітьми 1-3 класів починати заняття рекомендується з малорухливої гри, яка вимагає уваги та зосередженості, щоб організувати дітей і поступово залучити до активних дій. Потім проводять 1-2 інтенсивніші та складніші за структурою ігри. На завершення проводиться гра малорухлива, що вимагає спостережливості, уваги.

Якщо проводяться ігри з активною участю гравців, бажано, щоб ігри були різнохарактерними за рухами. Наприклад, в першій грі переважає біг, у другій - стрибки, третя ж виконується з м'ячем.

Діти, які належать за станом здоров'я до основної медичної групи, допускаються до занять усіма видами ігор. Участь школярів із захворюваннями серця, розладами нервової системи в іграх з тривалим безперервним бігом, силовими напруженнями необхідно обмежувати. Таким дітям натомість пропонується посильна роль у грі (підрахунок очок, спостереження за дотриманням правил, суддівство).

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі груп продовженого дня.

☞ Фахівці в галузі гігієни вважають, що оптимальний руховий режим учнів 1-4 класів повинен складати 10-12 годин на тиждень.

Обов'язкові три уроки фізичної культури не можуть вирішити це завдання. Тому компенсувати цей руховий «голод» можуть інші форми фізичного виховання. Велику роль відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи: гімнастика перед навчальними заняттями, фізкультурні хвилинки на загальноосвітніх уроках, година фізичної культури під час самопідготовки ГПД, фізичні вправи та рухливі ігри на перервах тощо.

Специфічним завданням фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами є активний відпочинок дітей, спрямований на підвищення їхньої розумової та м'язової працездатності, зниження ступеня проявів втоми тощо.

Гімнастика перед навчальними заняттями.

📖 Ця гімнастика компенсує до 10% добової потреби у руховій активності дітей, сприяє розвитку рухливості у суглобах і основних рухових здібностей, удосконалює рухові уміння й навички виконання окремих рухів рук, тулуба, ніг. Гімнастика перед навчальними заняттями являє собою комплекс певних фізичних вправ. Кожний комплекс складається з 6-8 вправ, кожна з яких виконується 6-8 разів.

Під час складання комплексів рекомендується використовувати програму фізичної культури для відповідного класу. В теплі дні (осінь, весна) при відповідній температурі гімнастику до занять доцільно проводити на свіжому повітрі.

У прохолодну погоду вправи гімнастики виконують в коридорах, рекреаціях і класних кімнатах.

Комплекси гімнастики до занять складає учитель фізичної культури або учитель початкових класів, який проводить уроки фізкультури.


Орієнтовані комплекси гімнастики перед навчальними заняттями

1 клас

1. Ходьба на місці.
2. Вихідне положення (в. п.) – стійка ноги нарізно, руки за голову.
 - 1- руки вгору, піднятися на носках, оплеск над головою.
 - 2- в. п.
 - 3- 4 – те саме. Вправа виконується 6-8 разів.

3. В. п. – основна стійка (о. с.).
 - 1- праву ногу, зігнуту в коліні, вперед, - оплеск під ногою.
 - 2- в. п., оплеск за спиною.
 - 3- 4- те саме в інший бік (6-8 разів).
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1- поворот тулуба вправо, оплеск перед грудьми.
 - 2- в. п.
 - 3- 4 – те саме в інший бік (6-8 разів).
5. В. п. – стійка руки за спину.
 - 1- присід, оплеск перед грудьми.
 - 2- в. п.
 - 3- 4- те саме, оплеск над головою (6-8 разів).
6. В. п. – о. с.
 - 1- права нога назад на носок, оплеск над головою.
 - 2- в. п.
 - 3- 4- те саме з лівої ноги (6-8 разів).
7. В. п. – стійка руки на поясі.
 - 1-4 – стрибки на лівій нозі.
 - 5-8 – стрибки на правій нозі (4-8 разів).
8. В. п. – о. с.
 - 1-4 – ходьба на місці з активною роботою рук (30 с.).

Фізкультурні хвилинки

 За даними фізіологів, навчальна діяльність потребує від дітей великого нервового напруження. Як наслідок у клітинах кори головного мозку відбувається ряд зрушень, які знижують функціональні можливості і працездатність дитини.

Під час уроків значних навантажень зазнають органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, які перебувають у статичному напруженні; м'язи руки, що працює (пише, малює тощо).

На початковій стадії втоми, яка характеризується процесом збудження центральної нервової системи, різко змінюється поведінка учнів: вони відволікаються від навчальної діяльності, неухважно слухають учителя тощо.

Ці ознаки поведінки багатьох учнів є певним сигналом для вчителя про те, що діти втомлені. Ефективним засобом протидії розумовій утомі є фізичні вправи, які можна виконувати під час фізкультурної хвилинки.

Фізкультурна хвилинка являє собою невеликий комплекс фізичних вправ, який складається з 3-4 вправ для рук, тулуба і ніг. Напрямок рухів на фізкультурній хвилинці має бути протилежним положенню тулуба, ніг, голови, рукам під час уроку.

Перша вправа комплексу: підтягування, випрямлення тулуба, розгинання в усіх суглобах з різних вихідних положень з рухами руками.

Друга вправа комплексу: рухи тулуба вправо і вліво, вперед і назад, колові рухи.

Третя вправа – це рухи для ніг (розгинання і згинання ніг, піднімання ніг, зігнутих в колінах, з положення сидячи за партою – піднімання ніг і повернення їх у вихідне положення).

Орієнтовні комплекси фізкультурхвилинок

1 клас

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. На «1-2» - відвести лікті назад, голову і тулуб нахилити назад, напружити м'язи спини (глибокий вдих); на «3-4» - в. п., лікті звести вперед (видих). Вправу виконувати повільно. Повторити 3-4 рази.

2. Вправа «Насос». В. п. – стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. На «1» нахил тулуба вправо, права рука ковзає вздовж правого стегна, ліва рука згинається кистю до пахви; «2» - те саме в лівий бік. Вправу виконувати енергійно. Дихання довільне. Нахилити тулуб вперед не дозволяється. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п. – руки вперед долонями вниз. На «1» - кисті з напруженням стиснути в кулак; на «2» - розтиснути. Вправу виконувати спочатку повільно, потім поступово прискорювати до максимальної швидкості. Стиснути і розтиснути 10-12 разів.

4. В. п. – стоячи за партою і спираючись руками на парту. На «1» - сісти, на «2» - встати. Вправу виконувати повільно. Нахилити вперед голову і тулуб не дозволяється. Дихання довільне. Повторити 5-6 разів.

Ігри на шкільних святах

✪Ігри часто включають до програми масового свята, як-от: Свято зими чи День фізкультурника. Вони поживляють і урізноманітнюють програму, сприяють активізації його учасників. Характерним для такого роду ігор є їх барвисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор на святі звичайно залучають для участі в них усіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачається, як правило, можливість заміни складу гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святі переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кожної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рухливих атракціонах можуть видаватися спеціальні талончики. Той, хто одержав кілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Як правило, ігри проводяться після основного заходу на святі (урочистої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони можна влаштовувати одночасно в різних місцях. Наприкінці свята можна провести фінальні зустрічі команд.

На святах також можна проводити ігри на зразок атракціонів: «Зрізання призив», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.

Ігри в оздоровчому дитячому таборі

☞ Серед різних форм роботи, які проводяться в літніх оздоровчих закладах, провідну роль відведено масовим заходам, завдяки яким реалізуються завдання національного та громадянського виховання, пропаганди здорового способу життя.

Вихователі, вожаті літніх оздоровчих таборів повинні організовувати найрізноманітніші види діяльності дітей (пізнавальну, трудову, спортивну, ігрову, екологічну, туристичну тощо). Зміст їхнього співвідношення залежить від віку, рівня розвитку та вихованості дитини. У пришкільних оздоровчих таборах переважно оздоровлюються діти молодшого шкільного віку. Характерною особливістю дітей цієї вікової групи є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати власні сили та спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці й прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Тому, організовуючи діяльність молодших школярів під час дозвілля у літній період, педагогам необхідно використовувати різноманітні за змістом ігри: пізнавальні та інтелектуальні, творчі та рольові, рухливі та спортивні.

Мета фізкультурно-спортивної роботи:

- сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей;
- зміцнення їхнього здоров'я, виховання інтересу до систематичного заняття спортом;
- формування навичок дотримання здорового способу життя;
- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- формування стійкого пізнавального інтересу до історії та розвитку спорту.

Інструктори з фізичної культури, враховуючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультурно-спортивної роботи, проводять інструктажі, навчання, здійснюють контроль за всіма напрямками спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загальнотабірних і загонових справах, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Для успішної організації та проведення всієї роботи з фізичного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних справ. Фізкультурно-спортивна робота в дитячому таборі – це:

Ранкові гігієнічні вправи – важливий оздоровчий засіб, вони сприяють вирішенню таких завдань, як загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

Плавання та купання проводяться під керівництвом інструктора з плавання, медичних працівників, рятувальних служб із дозволу начальника табору. На початку організації купання дітей у водоймищі (річці, озері, морі) необхідно перевірити, чи вміють діти плавати. Відповідно до цього розділити дітей на групи: до першої віднести тих, що добре плавають; до другої – тих, що вміють триматися на воді й мають певні навички плавання; до третьої – тих, які зовсім

не вміють плавати і навіть бояться води. Ці дані мають бути в кожному загоні. Керівники табору ознайомлюють вихователів із правилами купання дітей, правилами поведінки на воді (з ними проводяться окремі теоретичні та практичні заняття). Під час купання і занять із плавання вожаті допомагають інструкторові з плавання, слідкують за дотриманням дітьми загалом правил поведінки на воді й разом з інструктором із плавання несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Групові та загоніві справи – прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини. Цю роботу потрібно розпочинати з першого дня заїзду дітей у табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і консультацій із лікарем ознайомлюються з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід повідомляють дітям умови табірної спартакіади, правила суддівства змагань. У загонівому куточку відводиться місце для таких рубрик, як «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», а також для плану спортивних змагань на зміну та таблиць загонівих змагань. Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та вихователя. Вожаті дитячого загону спільно з вихователем і фізруком проводять внутрішньозагоніві змагання, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі в загальнотабірних змаганнях, надають допомогу плавкерівникові в навчанні дітей плаванню. Вожатий і вихователь спільно з медичними працівниками організують у загоні зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Форми організації рухливих ігор в таборах різноманітні. Ігри плануються з урахуванням розпорядку табірної дня і узгоджуються з іншими заняттями з фізичної культури.

Вони проводяться: на вранішній зарядці; на зборах ланок і загонів; як окремі заходи між декількома загонами в таборі. Рухливі і спортивні ігри входять до програми спортивних змагань і спартакіад, проводяться як самостійні зустрічі між командами на святах, прогулянках.

Поряд із рухливими і масовими іграми, що практикуються в школі, треба проводити і такі ігри, які важко або неможливо проводити в місті. Особливо цінні ігри на місцевості, на великих пересічених ділянках (ігри в лісі, серед пагорбів і перелісків), що потребують багато часу для їхнього проведення («Свічки», «Російська гилка», «Городки»). Для них, як і для спортивних ігор, бажано підготувати постійні майданчики.

У таборі проводять ігри з музичним супроводом, ігри-хороводи, масові ігри поєднуються з танцями, піснями. Дуже популярні індивідуальні і групові ігри з довгою і короткою скакалкою, з малими м'ячами, обручами, з кільцями та іншими предметами.

Бажано організувати в таборі команди зі спортивних ігор, а також з окремих рухливих ігор («Піонербол», «Боротьба за м'яч», «Мисливці і качки», «Збір прапорців») і проводити зустрічі між командами відповідно до розробленого положення. Кожної зміни в таборі бажано проводити військову гру «Зірниця», а також комплексне змагання з рухливих ігор на зразок «Веселі старти». З часу

приїзду хлопців у табір треба готувати їх до внутрішньотабірних змагань між загонами. Ці змагання проводяться в першій половині табірної зміни, а до кінця її (коли буде визначено команду-переможницю) – змагання між таборами.

Характерні ознаки й особливості ігор на природі:

- наявність елементів героїки та бойової романтики: малюючи у своїй уяві картину бойових дій, діти відчують себе їх учасниками, прагнуть бути гідними героїв;

- військово-прикладна спрямованість ігор : розв'язання тактичних завдань, пересування загонів у певному порядку, метання, переповзання, маскування, орієнтування на місцевості за різними ознаками, визначення відстаней у різні способи, ведення розвідки і бою, здійснення прихованих і швидких маневрів на місцевості, подолання природних і штучних перешкод та ін.;

- під час ігор можливість широко застосовувати компаси, біноклі, топографічні карти, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї, протигази, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові шашки й гранати, сигнальні ракети та ін.);

- у військово-спортивних іграх діяльністю колективу або окремої групи керує командир, який віддає накази підлеглим, ставить завдання, планує та організує їх виконання; наказ є загальнообов'язковою вимогою, що беззаперечно повинен виконувати кожен учасник гри;

- досягнення мети у грі на місцевості відбувається за специфічних умов: виконуючи свої обов'язки, учні змушені передбачати можливий хід і результат своїх дій, порівнювати їх із задуманими, стежити за обстановкою, контролювати свою поведінку;

- різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, дії першої допомоги, навички похідного життя, стройові вправи та ін.) є спортивними і зазвичай проводяться у змагальній формі;

- вплив природи на емоційну сферу учнів; під час ігор формується любов до природи та рідного краю на основі сприйняття та розуміння прекрасного у природі.

Добирання гри та місцевості для гри

📖 Перед тим, як обирати гру, необхідно мати чітке уявлення про педагогічні завдання, виконанню яких повинна сприяти ця гра.

Ігор на місцевості багато, вони розвивають дітей по-різному. В одних іграх у учасників виховують витривалість, точність і акуратність, в інших – окомір і уміння орієнтуватися на місцевості, спостережливість, уміння маскуватися та ін.

Вплив гри на розвиток у дітей певних якостей залежить від її структури.

У структурі гри необхідно розрізняють:

- по-перше, тематичний зміст;
- по-друге, моторний зміст, розмаїття та характер рухів, що виконується у грі;

- по-третє, організаційну сторону гри, її складність і зміст правил.

Організаторам необхідно добирати ігри таким чином, щоб діти протягом усього перебування на природі отримували різнобічний розвиток.

Важливим моментом добирання та організації гри є врахування вікових особливостей, рівнів фізичного й психологічного розвитку та індивідуальних особливостей учнів для визначення рівня фізичного навантаження. Кожна гра повинна бути посилюючою і захоплюючою для учнів, але в той самий час вимагати певного напруження духовних, інтелектуальних і фізичних сил.

Можливість проведення ігор на місцевості залежить від кількості гравців: одиночні як двобої між окремими гравцями; групові; загонів; у яких можуть брати участь до 30 учнів, а також змагання учнів декількох класів(загонів).

Необхідно також ураховувати досвід участі учнів в іграх на місцевості. Завжди доцільно починати із простих ігор, потім у міру накопичення досвіду переходити до складніших і триваліших ігор.

Правильне обирання місцевості для проведення гри – важлива передумова успіху гри. Для того, щоб швидко і вдало обрати місце для проведення кожної гри, бажано скласти карту місцевості навколо школи або табору. На карті повинна зазначатися топографічна характеристика окремих ділянок і їх площа.

Організатори заздалегідь обирають територію для гри. Гру краще проводити на незнайомій або малознайомій місцевості, що підвищує інтерес школярів до гри. Хоча можна проводити ігри на добре знайомій дітям місцевості; у цих випадках слід додатково обладнати окремі ділянки місцевості, наприклад, створити нові штучні перешкоди, змінити вихідні пункти для початку гри і напрямки дій та ін.

Для проведення більшості військово-спортивних ігор необхідно обирати ділянки місцевості, що вкриті чагарником, лісом, із нерівним рельєфом, ровами, канавами, невеликими річками, струмками. На такій місцевості добре організовувати ігри, що пов'язані з розвідкою, спостереженням, маскуванням, орієнтуванням.

Обираючи район для гри, особливу увагу організатори звертають на те, щоб на ній не виявилось небезпечних місць у вигляді зсувів, глибоких ям, сильно заболочених ділянок тощо. Керівник гри, який особисто не ознайомився з місцевістю, завжди ризикує тим, що гра може бути зірвана або пройде неорганізовано через будь-яку непередбачену обставину.

Разом із тим не слід надмірно опікувати гравців від різноманітних перешкод (природних або спеціально створених організаторами), тому що подолання раптових перешкод має велике значення для виховання в учнів сміливості, рішучості й ініціативи.

Обрану ділянку слід позначити орієнтирами. Якщо немає природних меж (доріг, канав та ін.), то необхідно встановити орієнтири (віхи, прапорці, покажчики та ін.). Крім того, що вихід за межі зазначеної зони гри може виявитися небезпечним для здоров'я гравців, вони, намагаючись перехитрити суперників, іноді можуть порушити межі, у результаті чого можуть виникнути суперечки, що знизить інтерес до гри.

Прогулянки, екскурсії та походи

📖 Прогулянки, екскурсії та походи є поширеною, цікавою і дуже корисною формою фізичного виховання учнів. Свіже повітря благотворно впливає на зміцнення здоров'я і загартування організму учнів. Під час прогулянок, екскурсій та походів широко використовують різноманітні рухові дії – ходьбу, біг, стрибки, метання, рухливі ігри та інші вправи. Застосування рухових дій у природних умовах значно підвищує їхнє прикладне значення. За допомогою прогулянок, екскурсій та походів використовується почуття колективізму і товариської взаємодопомоги, винахідливість, самостійність, дисциплінованість.

Прогулянки, екскурсії та походи проводять систематично в будь-яку пору року. За сприятливих погодних умов вони проходять найяскравіше і найбільш змістовно, з великим виховним ефектом.

Плануючи ці заходи, вихователь заздалегідь попереджає учнів про них, дає завдання стосовно підготовки до організованого та ефективного їх проведення (відповідно одягтися і взутися приготувати кошики для грибів чи ягід, вудочки для риболовлі, м'ячі тощо). Кожна прогулянка, екскурсія чи похід мають бути тематичними і цілеспрямованими. Теми цих заходів обумовлюються насамперед порою року, а також місцем розташування школи (село чи місто, наявність степу, лісу, річки тощо). Наприклад, восени можна провести прогулянки в ліс, до річки або ставка з метою збирання рослин для гербарію тощо.

У проведенні всіх заходів під час прогулянок і походів слід давати учням можливість виявити самостійність і творчу ініціативу. Добираючи фізичні ігри, слід враховувати бажання учнів. Всі фізичні вправи треба проводити в цікавій формі, у вигляді гри або змагання, наприклад: хто швидше добіжить до дерева або куща? хто далі кине м'ячика або ялинкову шишку? хто влучить у дерево? та ін..

Фізичні вправи і рухливі ігри в природних умовах викликають у учнів величезну зацікавленість, а тому проходять жваво та емоційно. Дітям також до вподоби вправи та ігри з тенісними, волейбольними або футбольними м'ячами. Тому треба заздалегідь призначити відповідальних учнів, які готують м'ячі та беруть їх з собою. Найкраще переносити м'ячі у господарських сітках.

Під час прогулянок і походів слід привчати дітей співати веселих і бадьорих пісень.

Прогулянки, екскурсії та походи для учнів початкових класів тривають 1-2 години. Довжина маршруту в обидва кінці не повинні перевищувати 2-3 кілометри. Швидкість пересування має бути такою, щоб кожному учневі не було важко. Пересування під час прогулянки здійснюють вишикувавши клас у колону по двоє. Бажано, щоб у парі стояли хлопчик і дівчинка. У зв'язку з тим, що прогулянки, екскурсії та походи тривають 1-2 години, найкраще проводити їх після виконання домашніх завдань. Тоді учням не треба поспішати до школи, і вони цікаво і змістовно проведуть більше часу на свіжому повітрі: ознайомляться з навколишньою природою, визначними місцями рідного краю, історичними подіями, які відбувалися в рідному селі чи місті.

Проводити прогулянки, екскурсії та походи треба щонайменше 1-2 рази на тиждень, найкраще в передвихідні дні, коли домашніх завдань не задають зовсім або задають в обмеженому обсязі. У ці дні тривалість прогулянок і походів можна збільшувати до 2-3 годин, а довжину маршруту довести до 3-4 кілометрів. Вихователь має ретельно перевірити готовність учнів до прогулянки або походу. Особливу увагу треба звернути на стан одягу та взуття. Восени та навесні, коли стоять жаркі сонячні дні діти мають бути одягнені в легкі костюмчики, а на голові обов'язково мати панамки. Взуття також має бути легким і зручним. Найбільш доречно для походів та прогулянок обирати кеди, сандалі або легкі спортивні туфлі. Якщо прогулянка проводиться до річки, ставка або просто на луг, треба, щоб діти роззувалися і бігали босоніж. Це сприятиме загартуванню організму учнів. Проте вихователь повинен уважно стежити за тим, щоб у дітей перегрівання й опіків шкіри. Перші дні перебування на сонці не повинна перевищувати 10-15 хвилин. Якщо температура води у водоймі не нижча за 19-20°C, можна дозволити дітям купатися, поплавати, пограти у різні ігри на воді, звичайно, при суворому дотриманні правил безпеки.

Глибина водойми в місці купання не повинна перевищувати 100см. Водойма має бути чистою з піщаним і рівним дном, швидкість води не має перевищувати 40-50 см/с. Учням категорично заборонено заходити в воду без дозволу! Купання слід проводити невеликими групами, так щоб вихователь бачив всіх учнів.

Не дозволяється купатися дітям, які мають нежить та інші ознаки простудних захворювань. Вихователь повинен уважно стежити за тим, щоб не було випадків переохолодження дітей. Ознаками переохолодження є:

посиніння губ, поява, так званої, «гусячої шкіри», тремтіння тощо. У разі появи інших ознак треба негайно вивести дітей з води і запропонувати їм активно порухатись - побігати або пострибати.

Після прогулянки, екскурсії або походу вихователь з'ясовує, що найбільше сподобалось дітям, що їх найбільше зацікавило, як вони сприймають навколишню природу, тощо.

Усі зауваження і висновки щодо проведеного заходу треба врахувати у майбутньому.

З учнями 3-4 класів можна проводити походи, що тривають 3-4 години за маршрутом до 5-6 км. До таких походів треба особливо ретельно готуватися: заздалегідь визначити мету й маршрут, скласти детальний план. Діти вибору маршруту і складання плану слід залучати учнів. Це підвищує інтерес школярів до заходу, робить його цікавим, змістовним і захоплюючим. Щоб похід пройшов організовано, треба чітко розподілити обов'язки серед учнів. Кожен учень повинен мати певне завдання.

Для участі в організації і проведенні походів вихователь може запросити старших школярів.

ЗМАГАННЯ З РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР

☞ Найпростіші змагання з рухливих ігор – це конкурси та атракціони, що влаштовуються під час свят або незалежно від них. Існує особиста першість, яка може проводитися в іграх, де учасники по черзі (чи одночасно, невеликими групами) виконують однакові для всіх завдання на спритність, швидкість, силу, рівновагу тощо. Досягнення кожного оцінюються шляхом порівняння показаних результатів (наприклад, виграє той, хто першим без помилок закінчить гру) або ж зіставленням отриманих очок (наприклад, переможцем вважається гравець, який отримає більшу кількість очок в естафеті). Складніший вид змагань – це першість між декількома командами з однієї з рухливих або національних ігор, таких, наприклад, як «Перестрілка», «Боротьба за м'яч». Найціннішими в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор.

Змагання з окремих видів рухливих ігор

Для проведення змагань з однієї з командних рухливих ігор необхідно оголосити конкурс на кращу гру, яку діти пропонують самі. У молодших школярів (2-3-х класах) це можуть бути «Боротьба за прапорці», «Мисливці і качки», «Перебігання з виручанням», «Між двох вогнів» та ін. Для дітей 4-6-х класів підбирають ігри напівспортивного характеру: «Перестрілка», «Піонербол», «М'яч капітанові».

Намічена гра розучується на уроках фізичної культури. Зазвичай у класі формуються дві команди з хлопчиків і дівчаток. Ці команди грають між собою. З найбільш підготовлених учасників комплектується збірна команда класу, що складається наполовину з хлопчиків і дівчаток. Можна організувати ігровий турнір окремо, наприклад, для хлопчиків – із гри «Боротьба за м'яч», а для дівчаток – із «Піонерболу». Це залежить від бажання дітей та наявних умов.

За один або за два дні до проведення змагання команди-учасниці подають суддям письмові заявки за такою формою:

ЗАЯВКА

На участь у змаганнях з рухливої гри _____ команди (вказати школу, клас, оздоровчий табір та ін.)

| № п/п | Рік народження | Прізвище та ім'я учасника | Примітка |
|-------|----------------|---------------------------|---|
| | | Капітан команди (підпис) | Вказується, хто капітан, які гравці вважаються запасними; тут же робиться відмітка лікаря про допуск до змагань |

У випадку великої кількості заявок складається розклад (календар) змагань з точним зазначенням днів, часу і місця проведення ігор, прізвищ суддів. При проведенні змагань із невеликою кількістю команд зустрічі краще організувати

за так званою круговою системою, при якій усі команди грають одна з одною. У тому випадку, якщо кількість команд парна (наприклад, чотири), кожного ігрового дня зустрічаються такі команди:

1-4 1-3 1-2
2-3 4-2 3-4

При непарній кількості команд (наприклад, при трьох) у кожному турі одна з команд вихідна (у таблиці під цифрою 0) :

0-3 0-2 0-1
1-2 3-1 2-3

Перемагає команда, якій вдасться виграти найбільшу кількість ігор. Якщо команд багато, то шляхом жеребкуванням визначається, які з них зустрічатимуться першими. Переможені команди вибувають, ті, що залишилися, об'єднуються знову в пари і продовжують змагання і т. д. (розіграш за олімпійською системою або з вибуванням команд). Схематично порядок ігор команд виглядає при цьому таким чином (рис. 3).

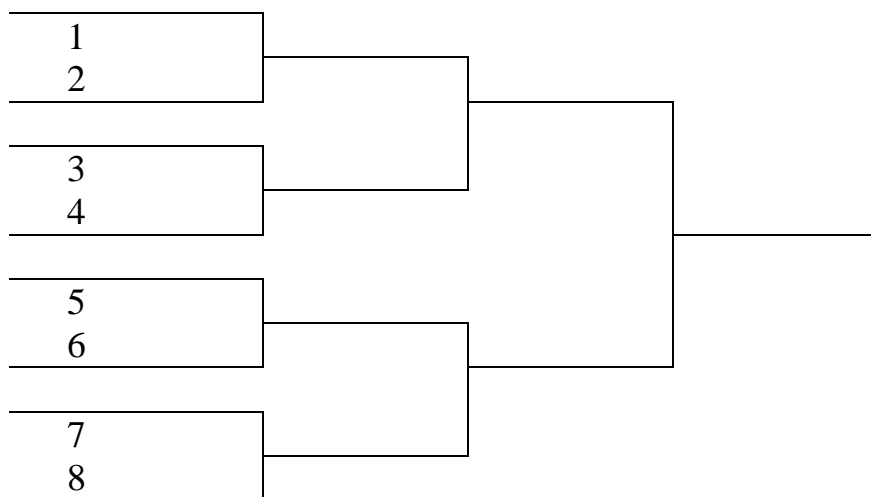


Рис. 3

Якщо кількість команд непарна, то остання за порядком жеребкування команда грає в другому колі. Якщо ж і в другому колі кількість команд залишається непарною, то вихідною стає одна з команд, що грала в першому колі. Неприпустимо, щоб одна і та ж команда залишалася вихідною два етапи поспіль. Перемагає команда, якій пощастить виграти у фінальній грі. Результати кожної гри заносяться до протоколу.

Протокол

змагання з гри _____ між командами _____ число, місяць, рік

Команда _____ Команда _____

| № п\п | Прізвище та ім'я Учасника | № п\п | Прізвище та ім'я Учасника |
|-------|---------------------------|-------|---------------------------|
|-------|---------------------------|-------|---------------------------|

Результат змагань (кількість очок) на користь команди _____
Зауваження судді (перешкоджання, видалення з поля) _____

Суддя (підпис)

Командам зараховуються: за виграш – 3 очки, за програш – 0 очок, за нічию – по 1 очку.

Відповідно до даних протоколів складається таблиця результатів гри приблизно за такою формою:

Результати змагань із гри _____ між командами _____

| Назви команд (А, Б, В, Г) | А | Б | В | Г | Кількість очок | Місце |
|------------------------------|---|---|---|---|-------------------|-------|
| А | - | 3 | 1 | 0 | 4 | III |
| Б | 3 | - | 3 | 3 | 9 | I |
| В | 0 | 1 | - | 1 | 2 | IV |
| Г | 3 | 1 | 1 | - | 5 | II |

При проведенні змагань варто не лише встановлювати точні правила рухливих ігор, але і визначати відповідно до віку дітей умови їх організації (розмір майданчика, дистанції, час, кількість повторень). Усі змагання з рухливих ігор мають бути барвисто оформлені, рекомендується розвісити плакати, емблеми змагань, команд тощо. Для кожного змагання обов'язково має бути забезпечено медичне обслуговування. Організатори повинні вжити усіх заходів щодо зменшення та запобігання травмам і нещасним випадкам під час змагань.

Незалежно від виду змагань розробляється «Положення про змагання» – документ, в якому чітко викладаються основні умови проведення першості, турніру з рухливих ігор. Воно повинне містити в собі приблизно такі пункти:

- 1) Мета і завдання змагання (популяризація рухливих ігор, виявлення найсильніших команд).
- 2) Місце і термін проведення (вказується стадіон, спортивний зал, де буде проводитися змагання, а також місяць і дні ігор).
- 3) Учасники змагань (команди, які братимуть участь у змаганні, склад команд, максимальна кількість гравців, яка може бути внесена до заявки).
- 4) Способи розіграшу та визначення результатів.
- 5) Керівництво проведенням змагань (вказується, хто здійснює загальне керівництво змаганнями, на кого покладається його безпосереднє проведення).
- 6) Форма та термін подання заявок.
- 7) Нагородження команд та учасників.
- 8) Члени суддівської колегії.
- 9) Місце й час жеребкування.

Змагання з комплексів рухливих ігор

☞ Найбільш цінними в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор. У комплекси підбираються рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, різними тактичними прийомами, що вимагають прояву різних фізичних якостей. Подібні змагання вимагають від учасників всебічної рухової підготовленості і сприяють їх фізичному розвитку.

Оснoву змісту змагань з комплексу рухливих ігор складають різні рухові уміння і життєво-важливі навички у поєднанні з інтелектуальними завданнями.

Зміст, спрямованість і методика проведення змагань передбачають дотримання таких основних принципів:

- Відповідність форм і засобів психофізичним особливостям учасників.
- Доступність для всіх учасників, у тому числі і для тих, що регулярно не займаються фізичною культурою і спортом.
- Видовищність та емоційність конкурсів і завдань.
- Комплексний вплив на рухову сферу та інтелект учасників.
- Колективність дій учасників.
- Ступінчастість і періодичність проведення змагань.
- Гласність, прозорість результатів, визначеність мети і завдань, єдність вимог.
- Урочиста обстановка, барвисте оформлення місця проведення змагань, парадний одяг учасників.
- Поєднання традиційних і нових ритуалів, що відповідають духу часу.
- Раціональне чергування ігрових засобів в оздоровчо-тренувальних цілях.

Найпоширенішим є таке об'єднання учасників у команди:

Учні 1-2-х, 3-4-х, 5-6-х, 7-9-х, 10-11-х класів. На практиці нерідко проводяться змагання з участю в одній команді дітей з різних за віком класів.

Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям. Завдання можуть бути різними: пробігти, проскочити, проповзти дистанцію, здолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу) тощо. До ігор-змагань включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та інші вправи, що входять до програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, або вправи, що підводять до окремих видів спорту. Для змагань також підбирають ігри з програм із фізичної культури для різних класів, збірників ігор, рекомендованих для школярів, ігри, поширені серед учнів. Якщо в змаганнях беруть участь хлопці різного віку, то завдання й ігри повинні відповідати їхнім віковим особливостям і фізичному розвитку. Враховуються також різні інтереси та фізичні можливості хлопчиків і дівчаток, особливо підліткового віку. Можна використовувати різні ігри (їх у комплексі може бути 6-10) для хлопчиків і дівчаток або ж об'єднати їх в одну команду, яка зазвичай складається з 10 осіб, але давати їм різні завдання. Так, хлопчики в естафеті ведуть, наприклад, м'яч ногою, а дівчатка б'ють його рукою об землю. Якщо в естафеті беруть участь хлопці різного віку, то молодшим даються полегшені завдання. В одній і тій же естафеті (на етапах) можуть бути різні завдання, але вони повинні бути однаковими для кожної команди. Наприклад, якщо учасники молодших класів в естафеті можуть добігти до гімнастичної стінки, торкнутися її рукою і повернутися назад, то для учнів середнього шкільного віку завдання інше: на цій же дистанції зробити перекид, добігши до стінки, піднятися по ній, зіскочити вниз і, вертаючись назад, проскакати на одній нозі, а старшим школярам можна запропонувати проповзти

по-пластунськи, піднятися по сходах на руках і так само спуститися. Змагання проводяться за круговою системою, де, наприклад, кожна з чотирьох команд грає одна з одною, прагнучи набрати якомога більше очок. Можуть проходити змагання і за олімпійською системою, відповідно до якої команда, що програла, вибуває. З такими командами можна провести «утішливі» ігри.

Ігри, ігрові вправи і конкурси в комплексах розподіляють у такій послідовності і в таких комбінаціях, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей, забезпечити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей.

Орієнтовний структурний зміст комплексу може бути таким.

1-а частина – організаційна. Команди проходять маршем, обмінюються вітаннями. Ведучий представляє членів журі і нагадує формулу суддівства.

2-а частина складається з двох-трьох ігор, в яких беруть участь усі гравці. Головне її призначення – створення сприятливих умов для концентрації уваги учасників і зняття передстартового напруження, а також підготовка рухового апарату і функцій внутрішніх органів до майбутньої складної діяльності – своєрідна розминка. Основним змістом цієї частини є ігри. Вони не складні за структурою рухів і подібні до вправ, що мають загальнорозвивальний вплив.

3-а частина – найбільш тривала і складна за змістом і структурою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно по черзі усі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, які вимагають від учасників прояву різних рухових якостей, умінь і навичок у поєднанні з морально-вольовими якостями. Чергуються ігри з великим і середнім психофізичним навантаженням. Щоб зняти фізичне та емоційне напруження учасників, включають так звані "вставки-розрядки" у вигляді показових спортивних виступів.

4-а частина спрямована на відновлення. Для цього використовуються ігри середньої рухливості й малорухливі з відносно легкими за координацією рухами. Можна включити номер художньої самодіяльності або конкурс уболівальників.

5-а частина, як і 1-а, – організаційна. Судді підводять підсумки змагань, відбувається нагородження переможців.

Така структура комплексів – орієнтовна. Вона може видозмінюватися в залежності від конкретних обставин.

Якщо на початку комплексу проводяться ігри, спрямовані в основному на організацію уваги, то наступні ігри в комплексі передбачають дії з предметами, інвентарем, реквізитом з проявом таких рухових якостей, як спритність, швидкість у різних формах прояву, а також швидко-силових якостей. Наприкінці, як правило, використовують ігри та ігрові вправи з елементами опору, орієнтування в просторі, концентрації уваги і з виконанням комплексних дій.

Орієнтовна програма змагань із комплексу рухливих ігор

Мета: створити ігрові умови для фізичного розвитку учнів. Продовжувати роботу над розвитком у них швидкості, спритності, сили. Розвивати м'язи, координацію і чіткість рухів. Сприяти встановленню доброзичливих взаємин у

колективі; виховувати організованість, сміливість; підтримувати інтерес до фізичної культури.

Обладнання: ...

Ведучий. Добрий день, друзі. Сьогодні у нас надзвичайний день. Мі всі разом зібралися в цьому залі заради великого і веселого спортивного свята. Попереду на нас чекає цікаве спортивне шоу, в якому ваші друзі змагатимуться за перемогу. А допоможе їм в цьому дружба, сміливість, спритність, швидкість і, безперечно, ваша підтримка. А зараз я представлю вам членів журі.

Лунають фанфари. Під звуки маршу до залу заходять команди.

Ведучий. Pozнайомимося з командами. Команда «Сокіл» – 1-А клас, команда «Том і Джері» – 1-Б клас, команда «Блискавка» – 1-В клас. І, звичайно, привітаємо вболівальників. Без їхньої гарячої підтримки годі сподіватися на успіх.

Проведення естафет і конкурсів.

1. *Конкурс строю.* Виконання учасниками 6-7 різних стройових команд.

Марширування по залу.

Підсумки першої гри і конкурсу .

2. *«Складна гонка».* Командна гра

Підсумки конкурсу.

3. *«Крізь тунель».* Естафета

Журі оголошує результати змагань.

4. *«Звивиста доріжка».* Естафета

5. *Конкурс з кульками.*

6. *«Стрибки жабок».* Зустрічна естафета

Підсумки свята і нагородження команд.

РІЗНОВИДИ СПОРТИВНИХ ІГОР



| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Індивідуальні | бадмінтон, більярд (снукер), дартс, гольф (мінігольф), боулінг, же-де-пом, пелота, ракетбол, рекетс, сквош, теніс, настільний теніс |
| 2. | Закидання в кошик | нетбол, баскетбол, корфбол, слембол |
| 3. | Футбол | футбол (пляжний футбол), регбі, американський футбол, канадський футбол, австралійський футбол, гельський футбол, кронум, кемарі |
| 4. | Гандбол | гандбол (гандбол на траві, пляжний гандбол) |
| 5. | З м'ячем та києм | крикет, бейсбол, софтбол |
| 6. | З ключкою | хокей, хокей на траві, герлінг, лакрос, хокей з м'ячем, хокей із шайбою, хокей на ковзанах, флорбол, поло, поло на слонах, канополо, підводний хокей |
| 7. | З сіткою | фістбол, волейбол (пляжний волейбол), сепак такро (футболтеніс) |

| | | |
|-----|--------------------------|--|
| 8. | <i>З кулями</i> | крокет (роке), петанк (бочче, боулз), керлінг |
| 9. | <i>З літаючим диском</i> | <i>З літаючим диском</i> , літаючий диск, дабл-диск-корт |
| 10. | <i>На дошці</i> | шахи, шашки |
| 11. | <i>Інші</i> | бузкуші, доджбол, футбол, кабадді, пейнтбол (страйкбол), велобол, водне поло, пушбол, ринго, підводне регбі, улама |

Індивідуальні спортивні ігри

Настільний теніс (пінг-понг) – гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл на стороні суперника.

Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 році, кожна гра триває до 11 очок подачі, хоча гра до 21 очка по 5 подач усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Історія гри.

↪ Більшість фахівців вважає, що настільний теніс з'явився в Англії, як різновид великого тенісу. Можливо, що настільний теніс виник у США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах у настільний теніс почали грати відряджені туди британські офіцери).

Незабаром гра з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на столах. Простий інвентар, а головне невеликі розміри площадки дозволяли грати де завгодно.

Тоді не було визначених правил. М'ячі робилися з ниток, книги, розставлені на столі, були сіткою, а шматки товстого картону були ракетками. М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані. Безсумнівно, головним удосконаленням був порожній м'яч. От одна з версій його виникнення:

У 1900 році гравець по імені Джеймс Гібб в Америці натрапив на маленькі порожні кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку на столі і знайшов, що вона має величезну перевагу перед цільною.

Поступово стала змінюватися форма ракетки. З'явилися фанерні, вага зменшилася майже втриє. Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр та ін. Мінялися й правила гри.

В Англії пінг-понг як спорт визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. З Англії гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину.

У 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг один із найкращих гравців того часу

індійський спортсмен Нандо. Назву «пінг-понг» було зареєстровано у 1901 році Джоном Джаквесом і продано братам Паркер. Воно вийшло зі сполучення двох звуків: Пінг – звук м'яча, коли він вдаряється в ракетку, і Понг – коли м'яч відскакує від столу.

Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчатої гуми (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку. У 1902 році Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч.

У 1926 році заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ).

З появою губки (1930 р.) гра стала різноманітніше, бо завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим додавати йому сильні обертання. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли він вже опускався нижче сітки. Спортсмени, що грають у захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала динамічнішою. Інтерес глядачів до змагань значно зріс, змагання на першість світу в Лондоні у 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. У 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явився настільний теніс.

З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу, пов'язана з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки але й своєрідний хват. Система ведення гри виявилася незвичайною, вони виконували один основний елемент техніки – накат праворуч, який був доведений до віртуозної точності. Інший елемент – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Японських гравців відрізняла висока фізична підготовленість, що дозволяла стрімко переміщатися, миттєво наносити удари.

З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам чинили тільки представники жіночої команди Румунії. Стиль європейських спортсменів став мінятися. Правда, більшість гравців ще дотримувалась захисної манери, але гра стає усе енергійнішою, винахідливою.

У ІТТФ зареєстровано близько 130 країн. Чемпіонати світу з настільного тенісу почали проводитись щороку з 1926 (за винятком 1940-1946 років), а з 1957 року – раз у два роки. Чемпіонати Європи проводяться з 1958. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея). Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі.

Правила гри.

→ Гра починається з подачі м'яча одним з гравців (по долі). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подавальника, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка і м'яч повинні знаходитися за задньою лінією столу. подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. – подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскок від столу на стороні

подавальника, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена. Той, хто приймає, відбиває м'яч, що відскакує на його стороні, назад на сторону подавальника; той своєю чергою посилає його на сторону приймаючого, і так продовжується доти, доки хто-небудь із гравців не припустяться помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко, якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч на льоту до його доторкання до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, зачепить його ракеткою більше одного разу або впіймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок подача переходить до того, хто приймає. Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 р. – набере 21 очко) при перевазі не менше як 2 очки. При рахунку 10:10 подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій.

Ténis (англ. tennis) або великий тénis – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

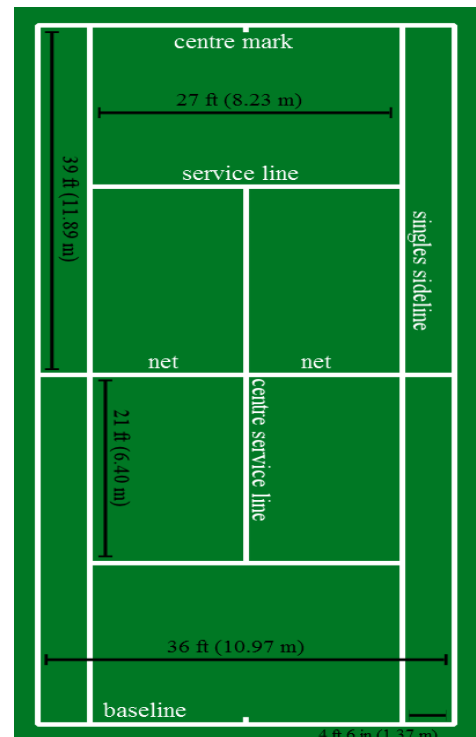
Мета гри – перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

Матч виграє той, хто отримує найбільшу кількість перемог за сетами відповідно до правил гри.

Розвиток тенісу в Україні.

В Україну теніс набув поширення завдяки англійським купцям, які в 1890 створили тенісні клуби в Одесі й Таганрозі; згодом теніс набув популярності і в інших містах України, а в 1913 відбулися тенісні змагання в Києві. У 1920-х роках відбулися спершу показові тенісні матчі в Одесі, з 1930 року розпочалися змагання за першість України; продовжилися вони і після 1945 року в категоріях командної першості, індивідуальної – чоловіків, жінок, змішаних пар; влаштовуються також зимові змагання, змагання молоді тощо.

У Галичині перші тенісні (ситківкові) клуби утворилися в 1890-х роках завдяки зв'язкам з Віднем. Теніс стрімко розвивався у «Соколі» та студентських спортивних клубах. І. Боберський видав підручник «Ситківка» (1911 р.). Перші змагання організувало спортивне товариство «Україна» (Львів, 1911 р.; П. Франко, О. Кульчицький). У 1924 було засновано Львівський ситківковий клуб



(ЛКС; діяв до 1939 р.), що мав власні тенісні корти й проводив змагання на першість Західної України.

Корт – майданчик для гри в теніс.

☞ У парній грі використовується вся ширина корту, в одиночній – площа, обмежена двома внутрішніми поздовжніми лініями. Дві латеральні вузькі смуги, які використовують лише для парної гри, зазвичай називаються коридорами. Маленькі поля поряд із сіткою позначають область, куди потрібно спрямовувати подачу. Таких полів два, гравці повинні подавати по чергово в кожен із них.

Лінії вважаються полем. Якщо м'яч зачепив лінію, він вважається в полі. На трав'яних і ґрунтових кортах лінії проводяться крейдою, на кортах із синтетичним покриттям вони наносяться білою фарбою. На важливих змаганнях на кожному з ліній виставляється окремих суддя, який визначає, чи потрапив м'яч у поле. Однак помилки трапляються нерідко. Ґрунтові корти мають ту перевагу, що на них видно відбиток м'яча, і гравець може опротестувати рішення лінійного судді. На трав'яних кортах допоміжним фактором є легенька хмарка крейди, яка здійснюється над лінією, якщо м'яч потрапив у неї. Починаючи з 2006 року на деяких кортах запроваджена комп'ютерна система «Hawk eye» (Яструбине око), яка допомагає визначити траєкторію м'яча й факт влучання/невлучання в поле.

Правила гри

☞ Розіграш кожного очка починається з подачі м'яча. Гравець із задньої лінії перекидає м'яч на діагонально протилежно розташоване поле супротивника. Перша подача завжди здійснюється із правого боку від центральної лінії поля. Після кожної успішної подачі гравець, що подає, переходить на інший бік поля.

Порушення, поширені при подачі:

- м'яч влучає за лінію площі подачі або в сітку. У цьому випадку гравець, що подає, має право на другу подачу;
- при повторному влученні в сітку чи за лінію зони подачі, очко зараховується стороні, що приймає. Така ситуація називається подвійною помилкою;
- заступ гравця, що подає, за задню лінію;
- м'яч торкається сітки – гравець повинен переграти подачу.

Гейм

Період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець, називається геймом. Гейм починається з рахунку 0-0. Перші два розіграші м'яча дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача приводить до рахунку 40, наступний розіграш - до виграшу гейму у випадку, якщо на рахунку супротивника 30 очок або менше. Якщо обоє гравців мають по 40 очок, то виграш наступної подачі надає перевагу.

Перемагає в геймі гравець, який має перевагу і виграв наступну подачу.

Система рахунку в геймах «15», «30», «40» походить від франц. *quinze*, франц. *trente*, франц. *quarante*, що у французькій вимові становить співзвучну послідовність.

Сет

Розіграш сету триває доти, доки один із гравців не виграє 6 геймів. При рахунку 6-5 розігрується ще один гейм. Якщо рахунок стає 7-5, сет закінчується. При рахунку 6-6 розігрується тай-брейк.

Матч

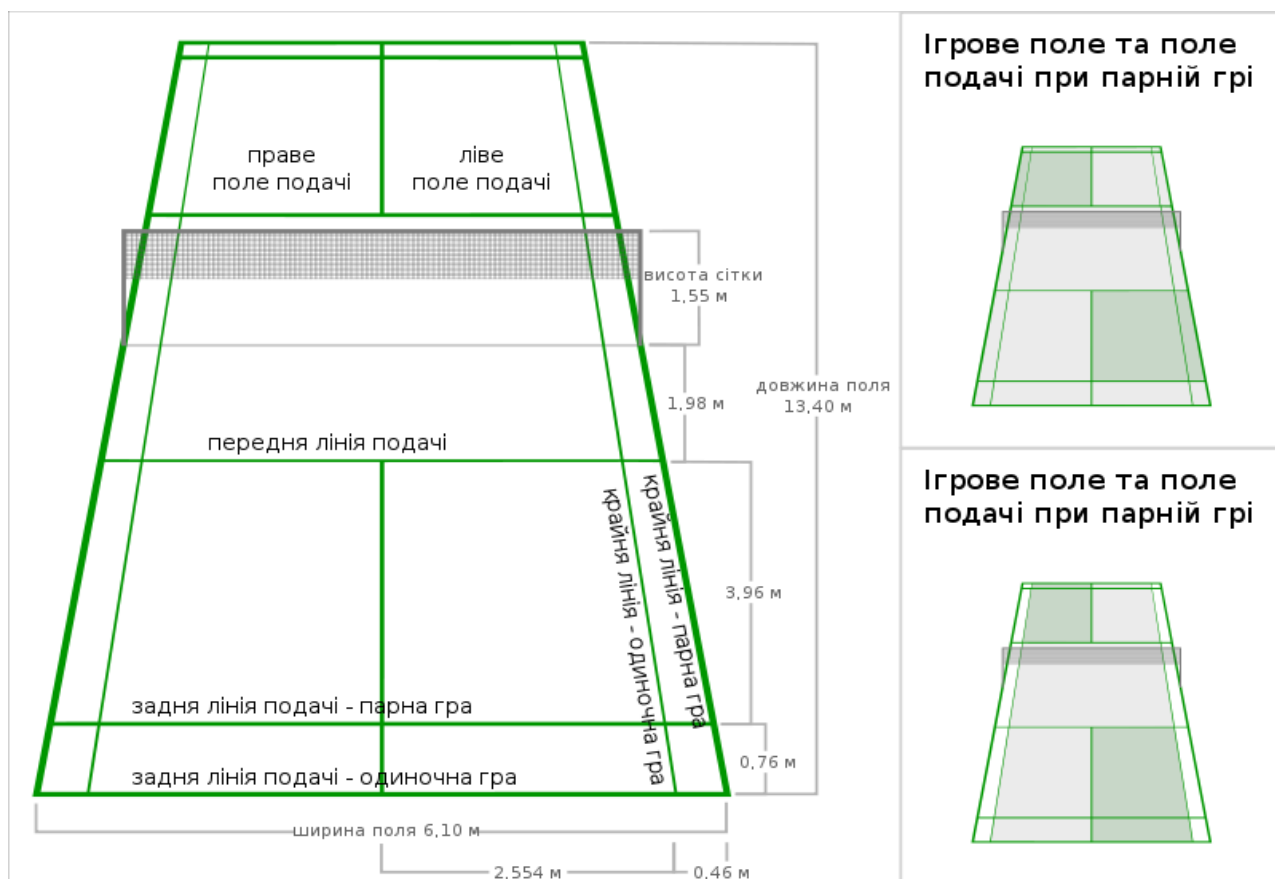
Тенісний матч може складатися із двох, трьох або п'яти сетів.

Тай-брейк

При рахунку в сеті 6-6 розігрується тай-брейк.

Відповідно до черговості гравець робить першу подачу, потім супротивник робить дві подачі, далі зміна йде через дві подачі. Виграє тайбрейк той, хто першим набирає 7 очок із різницею в 2 очки. Тай-брейк проводиться доти, доки не буде досягнута різниця у 2 очки.

Бадмінтѳн – спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.



Історія гри

☞ Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями у свій маєток Бадмінтон у Глостерширі (Англія), звідси походить і назва. Перші правила гри були створені англійцями

в 1887 року і в своїй основі збереглися дотепер. У 1883 році створюється Асоціація прихильників бадмінтону, а 5 червня 1934 року – Міжнародна організація бадмінтону IBF, яка відтоді й організовує численні змагання з бадмінтону

Світові чемпіонати проводяться з 1977 кожні два роки і включають індивідуальні змагання чоловіків та жінок, парні змагання чоловіків і жінок та змагання змішаних пар. Бадмінтон є олімпійським видом спорту. В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Німеччини, Японії, Китаю.

Стійки повинні мати висоту 1,55 м від поверхні корту. Вони мають бути достатньо міцними, щоб залишатись у вертикальному положенні й утримувати сітку. Опори стійок не можуть знаходитися на ігровому полі.

Система нарахування очок

Стійки повинні мати висоту 1,55 м від поверхні корту. Вони мають бути достатньо міцними, щоб залишатись у вертикальному положенні й утримувати сітку. Опори стійок не можуть знаходитися на ігровому полі.

Система нарахування очок

Згідно з новими правилами (з 2006 р.) очки нараховуються в кожному розіграші незалежно від того, хто подає. Гра ведеться до 21 очка. При цьому якщо рахунок досягає 20 очок з обох сторін, то гра триває до 30 очок або до розриву в 2 очки.

Гравець вважається переможцем окремого розіграшу в таких випадках: волан ударився об майданчик суперника; суперник послав волан за межі ігрового поля; суперник отримав фол; суперник під час розіграшу помітно торкнувся сітки тілом або ракеткою, або не подав з подачі волан.

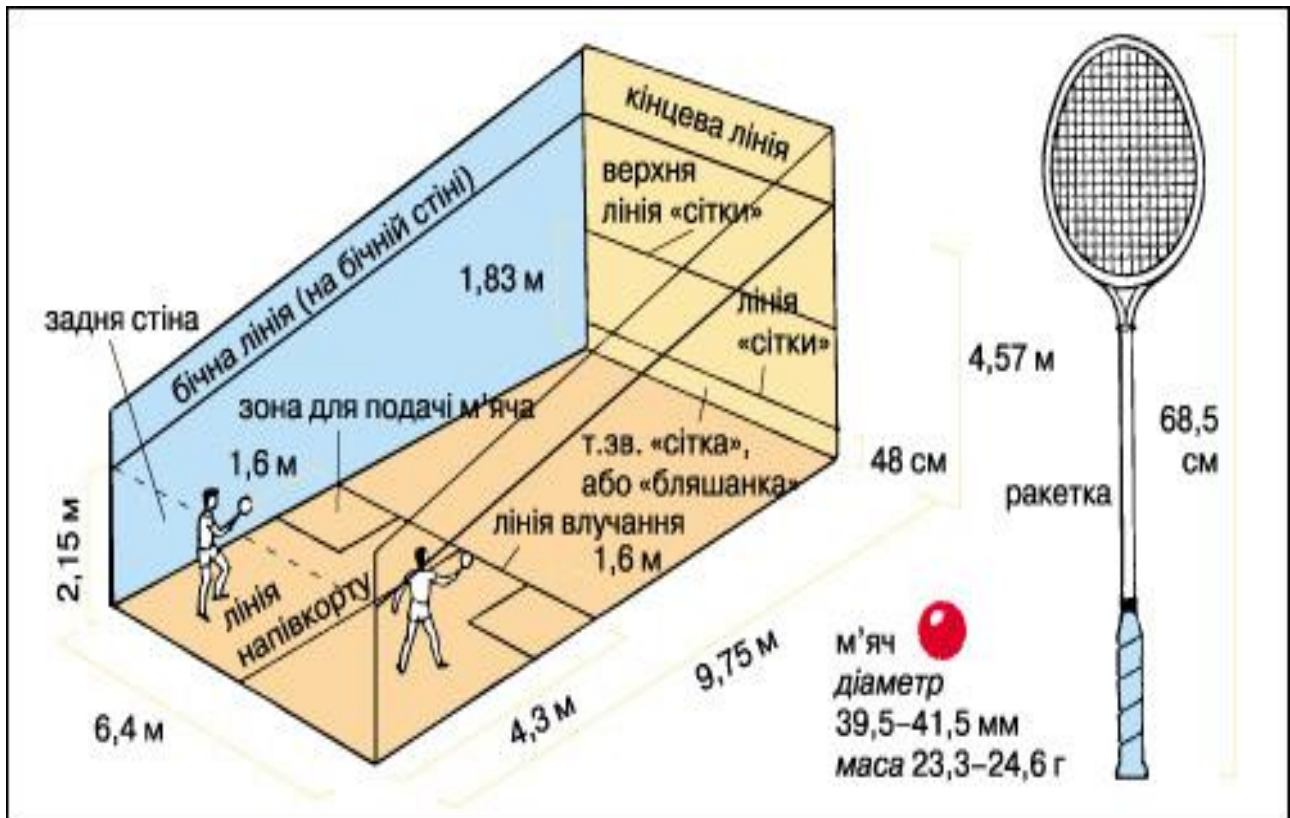
Сквош – ігровий ракетний вид спорту в закритому приміщенні. Назва гри (англ. squash) пов'язана з використанням у ній відносно м'якого порожнистого м'яча діаметром близько 40 мм, а її прототипом вважається гра в ракетки (rackets або racquets – американський варіант назви), в якій, на відміну від сквошу, використовується досить жорсткий м'яч. Гра (одиначна – два гравці; або парна – чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох сторін стінами корті.

Корт

Міжнародний розмір корту був затверджений у 1920-х роках: 9750 мм завдовжки і 6400 мм завширшки. За фронтальною стіною проходить лінія верхнього ауту на висоті 4570 мм від підлоги, поєднана похилими лініями ауту з обох бічних стін с лінією ауту на задній стіні, прокреслена на висоті 2130 мм. На фронтальній стіні так само проведена лінія подачі на висоті 1830 мм і так званий тін (tin) або нижній аут (еквівалент сітки) заввишки 430 мм, оточений бортиком заввишки 50 мм.



Історія гри



→ Спочатку гра називалася сквош-ракетки – завдяки м'якому м'ячу, на відміну від твердого м'яча, що використовується при грі в теніс. Сквош розвинувся з п'яти різних ігор, де використовувалися ракетки, рукавички та м'ячі. Його коріння сягає початку XVI століття. Ще у Франції в епоху Відродження діти розважалися, відбиваючи ракеткою м'яч від стін у вузьких провулках. У схожу гру грали в релігійних установах, наприклад, у французьких монастирях. Ченці використали ребристі рукавички, щоб ударити м'ячі об рибальську сітку, натягнуту впоперек подвір'я монастиря. Так з'явилися перші ракетки, які використовуються у сквоші та тенісі.

Правила гри.

При правильній подачі одна нога гравця повинна бути в зоні подачі, а м'яч після удару ракетки має відскочити від фронтальної стіни між лінією подачі й лінією ауту і приземлитися в протилежній задній чверті корту, якщо тільки його не відбив на льоту гравець, який приймає.

Гравець, який приймає подачу, відбиває м'яч до фронтальної стіни. М'яч може бути відбитий на льоту або між його першим і другим ударами об підлогу корту. При правильному ударі м'яч повинен досягти фронтальної стіни та вдаритися між лініями ауту й звуковою панеллю (tin) до свого торкання підлоги. М'яч, який потрапив в будь-яку лінію ауту або кордон звукової панелі, на відміну від тенісу, вважається аутом. До удару об фронтальну стіну м'яч будь-яку кількість разів може ударитися в будь-яку з трьох стін корту.

Розіграш продовжується доти, доки один із гравців має можливість відбивати м'яч супернику або не припускається помилки (вибиває в аут, дозволяє м'ячу



двічі вдаритися об підлогу, потрапляє в tin і т. д.) або суддя не оголошує лет або строук за перешкоду грі.

Відповідно до традиційної британської системи рахунку, що існує з 1926 року, очки зараховуються тільки гравцеві, який виконує подачу. Якщо гравець, який приймає, виграє розіграш, то це дає йому тільки право наступної подачі. Зазвичай гейми розігруються до 9 очок, а при рахунку 8-8 гравець може обрати гру до 9 або 10 очок. На змаганнях зазвичай грають до трьох перемог, але не більше п'яти геймів.



Пелота (ісп. pelota «м'яч, куля») – сукупність різновидів спортивних ігор з м'ячем на майданчику, використовуючи руку, ракетку або й кошик, супротив стіни; гра може бути як одноосібною, так і командною. Найчастіше в ній беруть участь дві команди, обличчям до обличчя, розділені або лінією на підлозі, або сіткою. Пелота є національною спортивною грою басків. На сьогодні функціонує Міжнародна федерація з баскської пелоти.



Історія гри.

✦ Походження баскської пелоти лишається досі нез'ясованим. Утім, однозначно вона прямо пов'язана з народним спортом, адже подібні традиції існували (існують) в сільській місцевості Ірландії, на півночі Італії, були поширені в індіанців Мексики.

Деякі дослідники схильні вбачати у сучасній пелоті вплив тенісу. Традиційно також вважається, що саме пелота є прототипом сквошу.



Достеменно відомо, що вже у XIX ст. були сформовані основні види сучасної баскської пелоти. Велике значення для популяризації гри мала організація перших офіційних ігор у 1920-х роках.

Баскська пелота була офіційно включена до програми змагань на II Олімпійських іграх (Париж, 1900 р.). Уже за часів сучасності змагання з пелоти були показовими на XXV Олімпійських іграх (Барселона, 1992 р.).



Правила гри

Гравець у пелоту (пелотарі) щосили кидає пружний м'яч (найчастіше діаметром 6,5 см, виготовлений із каучуку) голою рукою або б'є по ньому ракеткою (вигнутою, наче дзьоб, биткою) об стінку (на відкритій місцевості до 9 м заввишки) або у спортзалі. Завданням суперника є відбити м'яч на льоту (рідше – після одного удару по поверхні майданчика).

Якщо один із гравців пропускає м'яч, той стрімко вдаряється об металічну заслінку на протилежному кінці поля, відтак суперник отримує одне очко. Під час гри гравцям заборонено заважати один одному – кожна помилка зараховується як штрафне очко; розіграш, зазвичай, ведеться до 60 очок.

У пелоту гравці можуть грати, як і в теніс, індивідуально і в парях, а також в командах з чотирьох і навіть шести учасників. Звісно, для таких великих команд передбачено більші майданчики – до 60 м завдовжки і 16 м завширшки, при цьому стінка має ті ж самі 9 м заввишки і 18 м завширшки, задній бік виступає над рівнем майданчика на 80 см, від задньої лінії до подачі – 16-20 м.

Взагалі існує величезна кількість різновидів пелоти. Діюча Міжнародна федерація баскської пелоти з усього різноманіття стандартизувала 4 види поля (кортів) для пелоти і 14 окремих дисциплін (з окремими правилами) баскської пелоти, зафіксувавши т.ч. для кожної дисципліни поле, правила, в т.ч. і кількість учасників, і м'яч.



4 стандартні корти для гри в баскську пелоту: дуже короткий (30 м завдовжки); короткий (36 м); довгий (54 м); трінкет (28,5 м).

Спортивні ігри із закиданням у кошик

Баскетб'ол (англ. basket – кошик і англ. ball – м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріплене на щиті на висоті 3 м 5 см над майданчиком.

Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28x15 м. Переможцем визнається команда, якій вдалось більшу кількість разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Тривалість гри – чотири періоди по 10 хвилин, з півторахвилинними перервами між першою та другою і третьою й четвертою

чвертями, та великою 15-хвилинною перервою між другим та третім періодом. У Національній баскетбольній асоціації гра триває 48 хвилин і розподіляється на 4 чверті.

Перший чоловічий чемпіонат світу проведено в 1950-у році, а в 1953-му – жіночий. Зараз чемпіонати проводяться кожні чотири роки. Найпрестижніші змагання серед збірних команд країн – олімпійські ігри, чемпіонат світу з баскетболу, а серед клубних – чемпіонат НБА та в Європі – Євроліга УЛЕБ, Єврокубок та Кубок виклику ФІБА.

Історія баскетболу

☞ Доктор Джеймс Найсміт відомий в усьому світі як винахідник баскетболу. Він народився в 1861 році в Ремсей містечку, біля Елмонта, штат Онтаріо, Канада. Концепція баскетболу в нього зародилася ще у шкільні роки, під час гри в “duck-on-a-rock”.

Зміст цієї популярної на той час гри полягав у наступному: підкидаючи один невеликий камінь, необхідно було потрапити ним на вершину іншого каменю, більшого за розміром.

Професором коледжу в Спрингфілді, Джеймс Найсміт зіштовхнувся з проблемою створення зимової гри для штату Массачусетс, у періоду між змаганнями з бейсболу та футболу.

Найсміт розмірковував, що зважаючи на погоду, характерну для цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

У грудні 1891 року Джеймс Найсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрингфілді свій безіменний винахід.

Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поручнів балкону з обох боків спортивного залу Найсміт прикріпив два прості кошики і вивісив на дошці оголошень список тринадцяти правил, що визначали умови цієї нової гри.

Правила гри.

☞ У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять осіб (як чоловіки, так і жінки), від кожної з яких на майданчику одночасно діють п'ять гравців.

М'ячем грають тільки руками. Бігти з м'ячем, не ударяючи ним об підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком – порушення. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі якщо і після його закінчення рахунок буде однаковим, призначається другий, третій овертайм і т. д., доки не буде встановлений переможець матчу.

За одне влучення м'яча в кільце може бути зарахована різна кількість очок:

1 очко – кидок зі штрафної лінії;

2 очки – кидок з середньої або ближньої дистанції (ближче трьохочкової лінії);

3 очки – кидок із-за трьохочкової лінії на відстані 6м 75см.

Порушення правил гри

Аут – м'яч вийшов за межі ігрового майданчика.

Пробіжка – гравець, який контролює «живий» м'яч, здійснює переміщення ніг понад обмеження, встановлене правилами.

Порушення ведення м'яча, що включає в себе перенесення м'яча, подвійне ведення.

Три секунди – гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу.

П'ять секунд – гравець при виконанні вкидання утримує м'яч упродовж п'яти секунд.

Вісім секунд – команда, що володіє м'ячем, із зони захисту не вивела його в зону нападу за вісім секунд.

24 секунди – команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце. Команда отримує право на нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дуги кільця, або щита, а також у разі одержання фолу від команди, що захищається.

Опікуваний гравець – гравець утримує м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в зону захисту – команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.

Фол

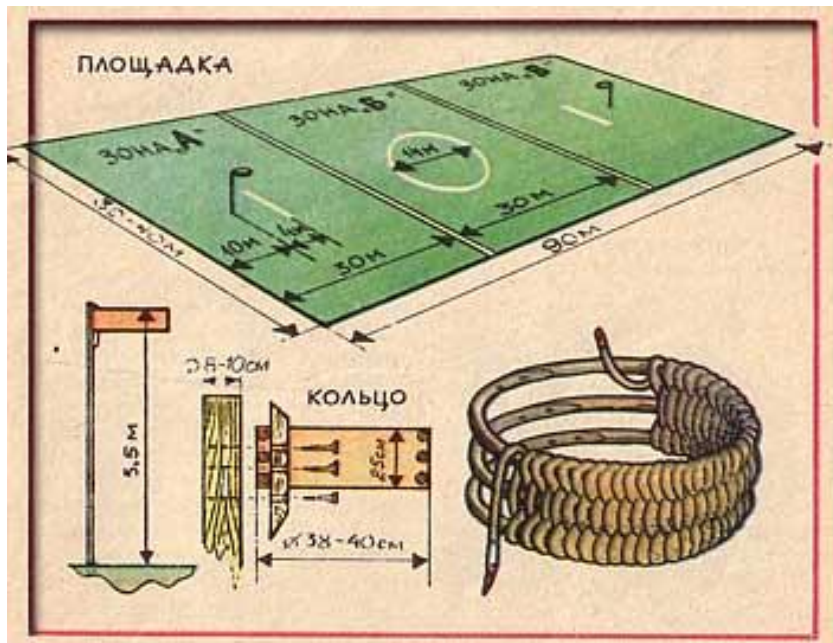
Фол у баскетболі – недотримання правил, викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою.

Гравець, який отримав 5 фолів у матчі, повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволяється залишитися на лаві запасних). Гравець, що отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволяється залишатися на лаві запасних).

Корфбол є різновидом однієї з популярних спортивних ігор – баскетболу. А з'явилися ці ігри майже одночасно, з різницею в 10-11 років. Баскетбол виграли наприкінці ХІХ століття американці, а корфбол трохи пізніше – голландці. Можливо, їх не влаштувало те, що в баскетбол грають найчастіше в залі й лише по п'ять гравців у команді. Майданчик же для корфболу – це ціле футбольне поле (у шкільних умовах підійдуть майданчики менших розмірів). І чисельність команд удвоє більша – по 12 гравців (в кожній 6 хлопців і 6 дівчат). Причому грати в нього можуть разом і чоловіки, і жінки.

Корфбол – одна з найпопулярніших і найбільш шанованих ігор на її батьківщині, де, за підрахунками, грають в неї більше 70 тисяч чоловік. Розігрується першість країни як серед дорослих, так і серед юнаків. Знамениті голландські гравці в корфбол настільки ж популярні, як, скажімо, у нас футболісти.

У корфбол змагаються на полі, розміри якого становлять 30-40 м завширшки і 90м завдовжки. Вздовж поле розділене на три рівні зони – на рисунку вони позначені відповідно літерами А, Б, В. У центрі поля розмічено коло діаметром 14м – з нього суддя вводить м'яч у гру так само, як і в баскетболі.



Корзини в корфболі відрізняються від баскетбольних. Вони мають

інші розміри, сплетені з лози та встановлені не по краях майданчика, а на самому полі. Таке розташування дозволяє урізноманітнити гру, адже корфболісти можуть атакувати кільце з усіх боків. У зоні захисту кожної команди (зони А і В) на відстані 4м від стійки є лінія, ближче за яку кидки забороняються. Грають у корфбол баскетбольним м'ячем. Гра складається з двох таймів, кожен з яких триває 45 хвилин. Розподіляються корфболісти на майданчику так: у кожній зоні грає по чотири гравці з команди: дві жінки і двоє чоловіків.

Як і в баскетболі, обидві команди прагнуть закинути м'яч у корзину суперника. Гравці передають м'яч один одному, проводять безліч відволікаючих маневрів, допомагаючи партнерові позбутися опіки.

Але правилами корфболу передбачено обмеження, яких немає в баскетболі. Наприклад, чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об землю, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.

Після двох забитих голів партнери міняються зонами: гравці із зони А переходять в зону Б, а ті, що грали в зоні Б, переміщуються в зону В. Така зміна ігрової обстановки вимагає від спортсменів універсальних навичок – потрібно однаково добре грати і в захисті, і в нападі.

Декілька слів про корфбольні корзини.

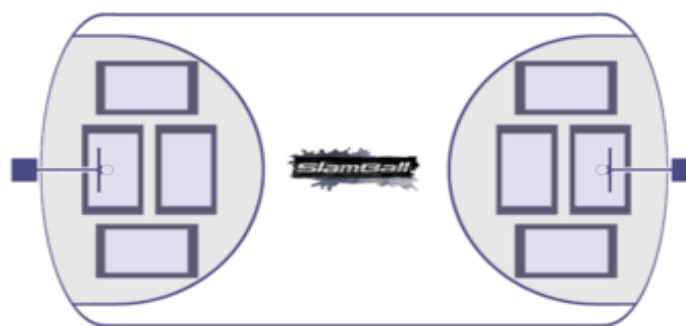
Голландці плетуть їх з вербової лози. Кріплять корзини рейками до дерев'яних стовпчиків завтовшки 20-22см. Якщо немає можливості сплести корзину з лози, підійде будь-який інший підручний матеріал – дерево, дріт, міцна мотузка.

Слембол (англ. Slamball) – командний вид спорту, створений на основі баскетболу і гри з м'ячем. Очки в ньому також зараховуються після потрапляння м'яча в кошик команди-суперника, але система їх нарахування змінена. Головна ж відмінність полягає в покритті: замість паркету використовуються батути, допомагають спортсменам набрати необхідну висоту для слемданків. Правила

допускають певний силовий контакт (на відміну від того ж баскетболу), команди складаються з 4-х гравців.

Історія гри

Цю гру вигадав у 2002 році Мейсон Гордон, який хотів створити комбінацію з різних видів спорту, щоб у результаті реальний спорт збігався з рівнем відеоігор. Реалізувати цю ідею йому допоміг продюсер Майк



Толін. Перший майданчик для слемболу був побудований в Лос-Анджелесі. Для гри було запрошено 5 стрітболістів (Джеймс Вілліс, Майкл Голдман, Шон Джаксон, Девід Редмонд і Джеф Шерідан). Ці гравці увійшли до двох перших команд: «Лос-Анджелес Рамбл» і «Чикаго Моб», які провели в 2001р. перший матч, що мав статус показового.

Футбол і його різновиди

Футбóл (від англ. football, association football), інші назви: сокер (англ. soccer), кóпаний м'яч або кóпанка (укр. діалектизм) – один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

Історія футболу

→ Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прототип футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки (гарпастум), середньовічні італійці (кальчо), ацтеки. Проте сучасний футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами набув популярності наприкінці ХІХ - на початку ХХ століття. Завдяки британським морякам гра перекочувала в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки й Азії.

Сучасна історія футбольного м'яча розпочалася в середині ХІХ століття, коли Чарльз Гудіер розробив перший м'яч, виготовлений з вулканізованої гуми. Сім

років по тому, в 1862 році інший винахідник Ричард Ліндон створив першу надувну гумову камеру для м'яча. Пізніше Ліндон створив насос для камери, і на виставці в Лондоні його винахід здобув золоту медаль у футболі.

Правила гри

Футбольний матч складається з двох таймів по 45 хвилин із 15-хвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються воротами.

За правилом 9 футбольних правил м'яч вважається таким, що «вийшов з гри», якщо він повністю виходить за межі поля або гру зупиняє суддя. Порушення караються штрафним ударом, вільним ударом, попередженням, видаленням.

Пенальті – вид штрафного удару у футболі, що пробивається з відстані приблизно 11 м від воріт). Тільки воротар команди, що захищається, може знаходитись між м'ячем і воротами під час пробиття цього удару. Пенальті пробивається під час звичайної гри. Схожі удари також виконуються під час післяматчевих пенальті для визначення команди, що проходить у наступний раунд змагань у випадку, якщо матч закінчується внічию.

☛ **Підкатегорії футболу:** міні-футбол, пляжний футбол.

☛ **До національних видів футболу належать:** гельський, австралійський, американський, канадський футбол, грузинське лело бурті, кальчо (флорентійський), ба.

Різновиди футболу: регбі, болотяний футбол, кронум, рашбол, трьохсторонній футбол, джокибол, футбол-теніс, підводний футбол.

Міні-футбол (футзал)

Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala – «зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як **міні-футбол** – командна спортивна гра в залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, обмеженому лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч.

Футбол-регбі (англ. en: Rugby football) або просто регбі – другий за популярністю різновид футболу. У класичному своєму варіанті регбі вважається найбільш командним видом спорту, який поєднує складність та різноманітність тактичних схем (за складністю гра подібна до шахів), з елементами вільної боротьби та легкої атлетики. Гра тактично та технічно підготовлених команд є надзвичайно захоплюючим видовищем. В Україні повна назва майже не вживається. Регбі має декілька власних різновидів: *регбі-15*, *регбіліг*, *регбі-7*, *тач-регбі*, *регбі-10* тощо, котрі іноді досить суттєво відрізняються за правилами від класичного варіанта.



Нащадками регбі є американський футбол, канадський футбол, гандбол і баскетбол.

Болотяний футбол – різновид футболу, популярний у Скандинавії. Винахідником болотяного футболу вважається лижник Еса Ромпайнен.

Правила гри.

Правила схожі з правилами традиційного футболу, але є виключення: гра ведеться на болоті; заборонена зміна чобіт під час гри; розмір поля 60х35 метрів; команда: 5 гравців + воротар; матч: 2 тайми по 13 хвилин; штрафні удари проводяться «з рук»; заміна гравців проводиться без зупинки гри. Чемпіонати світу організовуються щороку з 1989 р. (з 2000 р. стали міжнародними). Традиційне місце проведення – Хюрюнсальмі (Фінляндія), на болотяному стадіоні «Vuorisuo».

Кронум (англ. kromm) – спортивна командна гра з м'ячем, яка була винайдена в 2008 році Білом Гібсоном. Включає елементи футболу, баскетболу й гандболу.

У кронум грають дві команди, кожна з яких складається з десяти гравців. Мета кожної команди – забити м'яч у ворота або закинути руками м'яч в кільця і набрати максимальну кількість очок. Кожна команда складається з 10 гравців.



У грі передбачено цикл між стадіями захисту та нападу. У стадії захисту 4 гравці є воротарями (веджбек), у стадії нападу всі гравці – польові. Гра складається з 3 періодів по 20 хв. М'яч має бути забитий у ворота, що нагадують гандбольні ворота, або в будь-який з 5 додаткових кіл діаметром 50 см біля верхньої планки воріт. Кількість очок залежить від зони, з якої був забитий гол, подібно до баскетболу. При попаданні в коло очки подвоюються.

У грі дозволений фізичний контакт між гравцями, подібно до регбі. В середньому кількість очок за гру коливається від 60 до 120.

Трьохсторонній

футбол – це різновид футболу, в якому на одному полі одночасно грають три команди. Метою гри є забивання голів у ворота суперника і одночасний захист власних воріт. Поле для гри в трибічний футбол має форму рівностороннього



шестикутника з трьома воротами, розташованими на кожній другій грані. Гра ведеться одним м'ячем. Матч триває 3 тайми по 12 хвилин. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів, ніж її суперники.

Jorkyball – суміш сквошу та indoor soccer'a, гра популярна в Азії. У закритому приміщенні відбуваються змагання 2 на 2, глядачі спостерігають за грою через скло.



Підводний футбол, що поєднує в собі правила традиційного футболу, регбі, ватерполо. Відомий з 1960-х років. Гра у футбол під водою в басейні на майданчику розміром мінімум 10x15 метрів (строго не регламентовано) на глибині від 3-х до 5-х метрів. Ворота – зона, позначена лініями на стіні басейну для кожної команди на своїй половині басейну. Розміри воріт строго не регламентовані. Гра складається з двох періодів по 10 хвилин кожен і однієї 3-хвилинної перерви.

Ворота – зона, позначена лініями на стіні басейну для кожної команди на своїй половині басейну. Розміри воріт строго не регламентовані. Гра складається з двох періодів по 10 хвилин кожен і однієї 3-хвилинної перерви. Команда складається з 13 гравців. Безпосередньо у грі беруть участь 5 гравців з кожного боку. Гравці, що залишилися, знаходяться поза басейном, готові до занурення у будь-який момент. Заміна гравців відбувається лише при зупинці гри.

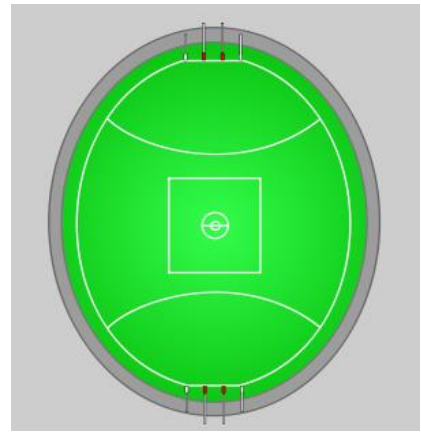
Спорядження гравців: маска, трубка, великі ласті. Заборонене використання додаткового вантажу. М'яч з негативною плавучістю, заповнений сиропом або морською водою. Володіння і передача м'яча – руками. Володіти м'ячем і передавати його іншим гравцям своєї команди дозволено лише під водою. Завдання – забити якомога більше м'ячів у ворота команди – суперника.

→ **До національних видів футболу належать:**

Гельський футбол – належить до традиційних ірландських видів спорту. Один із видів спорту, яким керує Гельська атлетична асоціація, до складу якої входить понад 800.000 членів. Федерація дотримується суворих правил аматорського спорту. Головною подією гельського футболу є загальноірландський футбольний фінал. Вважається, що гельський футбол є нащадком стародавнього ірландського футболу, відомого в історичних хроніках як *caid*. Щоправда, сучасні правила були встановлені лише в 1886 р.



Австралійський футбол, або оззі-рулз (англ. en:Australian rules football), вважається нащадком гельського футболу – найдинамічніший та найжорсткіший із різновидів футболу, національний вид спорту австралійського штату Вікторія.



Кальчо – італійський середньовічний вид спорту, більш подібний за правилами до регбі, відомий також під назвою кальчо флорентіно – від традиційного щорічного турніру на площі у Флоренції.

Цей вид спорту виник в Італії в 16 столітті у Флоренції. Штовхання, удари, больові захвати – дозволено все. За 50 хвилин кожна з двох команд повинна набрати максимальну кількість очок. У спрощеному вигляді, чим більше одна команда атакує іншу, тим вищими є її шанси на перемогу. Це схоже на гладіаторський бій. У сучасній Італії цей вид спорту дуже популярний серед ув'язнених.

Грузинське лело бурті, або лело (англ. en: Lelo burti) – традиційна чоловіча розвага грузинського народу.

Ба – старовинна кельтська чоловіча забава, у якій традиційно розподілені на два табори гравці намагаються пронести важкий м'яч до залікової зони (іноді це узбережжя, чи церква)

Американський футбол – відомий у англomовному світі також як гридирон (англ. gridiron - буквально «залізна сітка», назва поля для цього виду спорту) – адаптований американцями для себе і дуже видозмінений варіант давнього регбі.

Канадський футбол – зовні подібний до американського футболу вид спорту, в якому дві команди (з 12 гравців) намагаються занести овальний м'яч у залікове поле супротивника або забити його у встановлені на краю поля ворота. У канадському футболі дозволяється грати руками й ногами.

Спортивні ігри із сіткою

Волейбол (англ. volleyball від volley – «залп», «удар з льоту», і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи спрямувати м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації нападу гравцям однієї команди дається не більше трьох торкань м'яча поспіль (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає правила FIVB (англ.), – Міжнародна волейбольна федерація. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року.

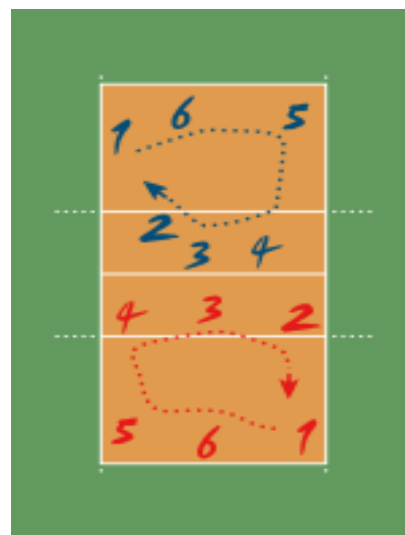
Історія гри

☞ Винахідником волейболу вважається Вільям Джон Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалася, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрингфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «волейбол». У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915 році. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії – з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11x22 м без зміни позицій гравцями під час матчу. У 1922 році проведено перші загальнонаціональні змагання – у Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу й волейболу Чехословаччини – перша у світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період формуються головні аспекти техніки – подача, прийом, удар нападу та блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страхування, варіювалися удари нападу й обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки та 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу, після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок становила 224 см, зона подачі була суворо обмежена.

Правила

☞ Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18x9 метрів. Майданчик розподілений посередині сіткою. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходиться 6. Мета гри – ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика на половині супротивника або примусити його помилитися.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.



Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до аути, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той самий гравець.

Прийом

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5, 6, 1 зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що перебувають на прийомі, дозволяється зробити три торкання і максимум після третього перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому, якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза ними. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

Атака

Зазвичай при успішному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до зв'язкового гравця (2-е торкання), який передає м'яч гравцеві атаки (3-є торкання). При ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в проміжку між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною трьохметровою лінією.

Регламент

Волейбольна партія не обмежена в часі й триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме доти, доки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того моменту, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок.

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра над розділеною високою сіткою на піщаному майданчику, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині та не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є й істотні відмінності в правилах і техніці гри.

Сепак такро (малайський волейбол) (малай. *sepak takraw*, (відомий також під назвою «сепактакрау»), або волейбол ногами – популярний у Південно-Східній Азії вид спорту. Сепактакрау відрізняється від волейболу використанням ротангового м'яча, а також тим, що торкатися м'яча можна лише ногами, головою або грудьми.



Ця незвичайна гра

зародилася в XV столітті.

У перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Вона поширена не тільки в Південно-Східній Азії, але і в США, Англії, Франції, Австралії. У грі беруть участь дві команди по три учасники в кожній.

Інвентар: майданчик розміром 13,42x6,1м, розділений сіткою, натягнутою на висоті 1,55 м; м'яч діаметром 410-430 мм і вагою 180 г (ротанг можна замінити розщепленою та розмоченою вербовою лозою). Можна використовувати звичайну надувну кулю.

Хід гри. Гравці команди, яка подає, розміщуються на майданчику в такому порядку: двоє – по кутах біля сітки, подавальник – позаду в колі, обкресленому на відстані 2,5 м від задньої лінії. Один із гравців, розташований попереду, починає гру; він кидає м'яч учасникові, який подає. Той у свою чергу відбиває м'яч ногами на сторону противника.

Кожна команда може торкнутися м'яча лише тричі. Це може зробити і один гравець. М'яч перекидають через сітку після будь-якого з трьох ударів. Гра складається з трьох партій, а рахунок ведеться до 15 очок.

Правила гри. В малайському волейболі забороняється грати руками, але можна відбивати м'яч головою, плечима, ногами.

Футболтєніс (футнет, тенісб'ол) – ігровий вид спорту, який поєднує теніс і футбол. Грають на майданчику розміром 8×13-18 м, який розділений на дві половини сіткою заввишки 1,1 м.

Гра відома з 1920-х років, коли вона була популярною в Чехословаччині. Міжнародною організацією, що об'єднує національні федерації, є FIFTA, до якої також входить і Україна.



Історія гри.

→ У 1922 році члени футбольного клубу «Славія» (Прага) грали в «футбол над мотузкою», пізніше заміненою сіткою. Ця нова гра має правила, подібні до волейбольних, але руками грати заборонено. У 1936 році були розроблені перші офіційні правила. Перший кубок з футболтенісу був розіграний в 1940 році. До 1962 року футболтеніс вважався рекреаційним спортом. Того ж року була заснована чехословацька ліга, але лише у Празі; у 1987 р. – Міжнародна асоціація футболтенісу. Європейські чемпіонати почали проводитися з 1993 року, чемпіонати світу – з 1996 року.

Фістбол (англ. Fistball, «кулачний м'яч») – популярний командний вид спорту, гра на розділеному навпіл сіткою або стрічкою трав'яному майданчику (розміром 50x20 метрів), в якій дві команди, розташовані з різних боків сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині й не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика. Гравці мають право допустити не більше 3 торкань м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розіграші очка). Гра ведеться до перемоги в трьох сетах, кожен сет триває до 20 очок.

Аналог фістболу вперше був згаданий в одній з промов римського імператора Гордіана III в 240 році нашої ери. Перші офіційні правила гри були опубліковані в Італії в 1555 р., через це гру іноді називають «італійською гилкою».

Спортивні ігри із ключкою

Хокей із шайбою, канадський хоккей або просто: хоккей, гокей, гаківка (англ. hockey, від франц. hoquet – «палиця пастуха з гаком») – гра на льодовому майданчику, в якій дві команди намагаються ключками закинути круглу шайбу у ворота суперника, які захищає воротар. Хокей популярний в багатьох країнах, передусім у Канаді й США, в Росії, Швеції, Фінляндії, Чехії, Словаччині, Латвії, Білорусі, де він є головним видом спорту. Хокей входить до програми зимових олімпійських ігор.

Хокей на траві – командна спортивна гра (по 11 чоловік у команді) на спеціально розміченому майданчику 81-91×50-55 м протягом 70 хвилин (2 тайми по 35 хвилин з перервою). Спортивні снаряди – ключка та м'яч.

Ігри, які нагадують сучасний хоккей на траві, існували ще у II тисячолітті до н. е. в Єгипті, Персії, Греції, на Американському континенті, в Японії та інших країнах. У середині XIX століття в Європі з'явилися хоккейні клуби (перший у Великій Британії у 1861 році); у 1875 році Лондонська асоціація хокею склала перший збір правил гри (остаточно вони сформувалися до 1907 року). Міжнародна федерація хокею на траві (ФІХ) була заснована у 1924 році.

Хокей на траві включений до програми олімпійських ігор з 1908 року (крім 1912 і 1924 р.) у чоловіків і з 1980 року в жінок.

Хокей з м'ячем (також гокей з м'ячем, бенді, російський хокей) – спортивна командна зимова гра, яка проходить на льодовому полі за участю двох команд. Кожна команда складається з десяти польових гравців та одного воротаря. Всі гравці задля пересування полем використовують ковзани. Польові гравці повинні забити м'яч у ворота іншої команди, не дозволивши при цьому польовим гравцям команди-суперника зробити те саме. Всі гравці (окрім воротарів, які охороняють ворота) користуються ковінками. Тривалість гри обмежена часом (2 тайми по 45 хвилин; при надмірно низькій температурі за рішенням арбітра – 3 тайми по 30 хвилин). Переможцем є команда, якій за час гри вдалося забити у ворота суперника більше м'ячів (голів).

Інлайн-хокей (англ.) і **роллер-хокей** (англ.) (рінк-хокей) – аналоги хокею з шайбою, в який граються на роликових ковзанах.

Індорхокей – аналог хокею на траві, в який грають на гандбольному майданчику.

Міні-хокей з м'ячем (рінк-бенді) – хокей з м'ячем, який проводиться на майданчику для хокею з шайбою.

Хокей на роликових ковзанах. У нього грають більше 60 країн, але лише 4 з них ставали чемпіонами світу: Іспанія і Португалія по 15 разів, Аргентина і Італія по 4. Ключки майже як в хокеї з м'ячем, а роликові ковзани з попарною установкою коліс і гумовим стрижнем попереду – для відштовхування і гальмування.

Флорбол – хокей в залі, в який грають пластмасовими ключками на підлозі та пластмасовим м'ячем.

Вертикальний хокей і санний хокей – різновиди хокею для інвалідів.

Спортивні ігри із кулями

Крокет (англ., франц., від гачок) – спортивна гра. Кожний з учасників команди ударами молотка по дерев'яній кулі намагається швидше провести її через встановлені на майданчику дужки.

Ще в XVII столітті гра крокет (від франц. слова *crochet* – гачок) була найулюбленішим дозвіллям французів. В інших європейських країнах, і особливо в Англії, крокет набув поширення через 200 років. Уподобавши цю азартну гру, англійці почали створювати клуби й розробили певні правила для гравців, згідно з якими почали проводити змагання. Перший відкритий чемпіонат Англії відбувся в 1867 році, а в 1900 і 1904-му роках крокет включили



до програми олімпійських ігор. У середині XIX століття крокет також був дуже популярний в Росії. Ним захоплювалися вельможні особи, в тому числі і члени царської сім'ї.

За часів Великої Вітчизняної війни крокет був призабутий, але в наш час він знову знаходить своїх шанувальників. А от у Європі, Америці та Австралії цією грою захоплюються нітрохи не менше, ніж тенісом або гольфом. Існує величезна кількість спортивних клубів, створено Всесвітню федерацію крокету. Тільки на одному Туманному Альбіоні спортивних клубів з крокету налічується близько 400. Грають у цю гру на рівному земляному або трав'яному майданчику завширшки 13,5-45 м і завдовжки 24-90 м; діаметр куль - 8,28 см; розмір воріт – приблизно 25x25 см.

Бочче надзвичайно популярна у всьому світі. У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні. Грати в бочче можна один на один, два на два, три на три, чотири на чотири.



Інвентар: Прямокутний рівний майданчик розміром 24-28 м завдовжки і 2,5-4 м завширшки. Декілька куль (бочче) з дерева або пластмаси, діаметром від 9 до 11 см, вагою не більше ніж 1400 г.

На початку гри на протилежний кінець майданчика кидають маленьку кульку – боччино. Потім суперники по черзі запускають руками бочче так, щоб воно підкотилося якомога ближче до боччино. Своєю боччею можна вибивати кулю суперника, яка знаходиться у більш вигідній позиції. За влучні кидки нараховуються очки.

Переможцем стає той гравець, який першим набирає встановлену кількість очок.

Кёрлінг (від англ. curl – завертатися) – олімпійський вид спорту, гра на льоду між двома командами, мета якої розташувати важку гранітну шайбу (камінь) ближче до цілі, ніж шайба команди-супротивника. За своїм принципом гра схожа на боулінг на траві. У керлінг грають дві команди по чотири гравці, які по чергові метують гладенькі відполіровані гранітні шайби по крижаній доріжці у напрямку до цілі, відміченій на доріжці концентричними колами. Два гравці допомагають спрямувати шайбу в потрібну точку за допомогою спеціальних щіток, якими

вони натирають лід в напрямку руху шайби. Гра поділяється на енди, в кожному з яких командам нараховуються очки залежно від того, скільки своїх шайб виявилися ближче до цілі, ніж найближча шайба команди-супротивника. Гра складна, як технічно, так і стратегічно.



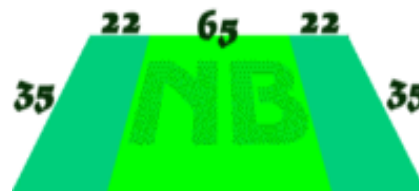
Керлінг входить до програми олімпійських ігор, починаючи з Олімпіади 1998 р. в Нагано. В 2006 Міжнародний олімпійський комітет ухвалив рішення ретроспективно визнати офіційними змагання з керлінгу, що проводилися в рамках міжнародного спортивного тижня в 1924 р. Під час Олімпіади 1932 р. теж проводився показовий матч із керлінгу між командами США та Канади.

Історія гри.

Керлінг зародився у Шотландії в добу пізнього середньовіччя. Перша письмова згадка про гру датується 1541 роком. Пітеру Брейгелю старшому належать дві картини, датовані 1565 р., на яких зображені гравці в керлінг. Шотландці популяризували гру у світі, особливо в Канаді, США та в континентальній Європі. Сьогодні в неї грають також у Японії, Кореї, Китаї, Австралії та Новій Зеландії.

Спортивні ігри з літаючим диском

Алтимат (англ. ultimate) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Гра ведеться двома командами у прямокутному полі із зонами на кінцях. Ціль – пасами провести диск через ігрове поле до зони суперника, де його мусить зловити один із гравців команди.



Поле – прямокутне з гольовими зонами (end-zone – як в американському футболі) на кінцях. Розміри центральної частини поля – 65x35 м, із зонами глибиною по 22 м, що прилягають до коротших боків поля.

Мета гри – зловити диск в гольовій зоні суперника.

Початок гри – розіграш кожного очка починається з розміщення команд на передніх лініях своїх гольових зон. Команда, що захищається, вводить диск у напрямку нападаючої команди. Атака починається з того місця, де диск упав і зупинився або викотився/вилетів в аут.

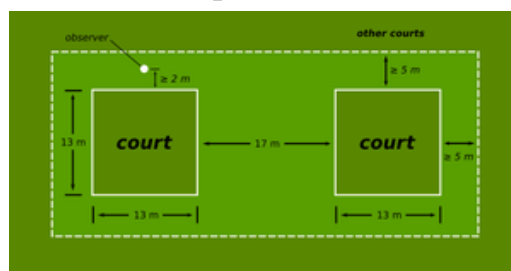
Рахунок. Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у гольовій зоні суперника (якщо диск падає на землю в гольовій зоні – це втрата). Після цього команди міняються сторонами. Диск вводить команда, що виграла попереднє очко. Фінали великих змагань тривають доти, доки одна з команд не набере 21 очко або більше з мінімальним розривом в 2 очки. Такі ігри можуть тривати близько 2 або 3 годин. Інші матчі звичайно проводять до меншої кількості віграшних очок, або з обмеженням за часом, що зменшує тривалість гри, тим самим не даючи гравцям сильно утомлюватися.

Guts (англ. guts) – спортивна гра, у якій беруть участь дві команди, від одного до п'яти гравців в кожній. Ціль гри полягає в тому, щоб якнайшвидше набрати 21 очко. Перед початком гри команди розміщуються одна навпроти одної на відстані 14 м. Гравець повинен кинути диск так, щоб суперник не зміг його зловити. Якщо гравець не ловить диск чисто (без жонгливання), команда, яка виконує кидок, одержує очко.



Дискогольф (англ. disk golf) схожий на звичайний гольф, тільки замість м'ячиків – диск, замість лунок – спеціальні кошики, замість ключок – руки. Ціль та ж, що й у гольфі. Потрібно пройти певну дистанцію за найменшу кількість кидків, тобто закинути диск в усі кошики. Кошики в дискогольфі великі, обвиті металевими ланцюгами. На зразок різних ключок для різних ударів у гольфі, в дискогольфі є різні диски для різних кидків.

Дабл-диск-корт (англ. double disk court) – це командна гра з двома літаючими дисками вагою по 110 грамів. У грі беруть участь дві команди, по два гравці в кожній. Упродовж гри команда знаходиться в одному і тому самому квадраті. Ціль гри – захистити свій квадрат від атаки суперників.



Ігрове поле складається із двох квадратів зі сторонами по 13 м на відстані 17 м один від одного. Атакувати можна двома способами: кидати диск у квадрат суперника таким чином, щоб він упав у його межах, або змусити команду суперників доторкнутися до обох дисків одночасно. Команда заробляє очко, якщо їй вдається провести успішну атаку або якщо диск, кинутий суперником, вилітає за межі квадрата. Перша команда, яка набере попередньо визначену кількість очок, перемагає.

Спортивні ігри на дошці

Шахи – гра на спеціальній дошці, що має назву «шахівниця» й розподілена на 64 світлі й темні клітини (поля) між 16 світлими (білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановленими для них правилами пересування; старовинна

індійська настільна розважальна гра зі своєю давньою історією. Як одна з найбільш розповсюджених спортивних ігор сучасності гра поєднує в собі елементи мистецтва (уяви), науки (логічний і точний розрахунок) і спорту.

Історія шахів

Ігри з фішками на дошці були відомі ще в 3–4-му ст. до н. е. У перші п'ятсот років нової ери в Індії, за переконанням багатьох істориків, з'явилась найдавніша форма шахів – військова гра чатуранга. Грали в чатурангу четверо гравців. Хоча чатуранга була складною грою, що вимагала точного розрахунку, пересування фігур визначалося кидком гральної кості.

На наступному етапі розвитку гра для чотирьох перетворилася в гру для двох суперників, виграш у якій уже досягався не киданням кості, а розумом. Нова гра для двох суперників отримала назву шатрандж. У 8-9 ст. шатрандж набув значного поширення в Арабському Халіфаті. Під час арабського періоду розвитку шахів відбувся винахід шахової нотації – способу запису партій. З'явилася велика кількість літератури з теорії дебютів, стратегії, тактики, аналізу різних типів ендшпілю. До країн Західної Європи шахи потрапили не раніше XI ст. Саме до цього часу відноситься перша згадка про шахи в літературі («Каталонський заповіт», 1010 р.). Але гра, напевно, була відома й на 1-2 ст. раніше, про що свідчать знахідки шахових фігур, датовані IX ст. У Західній Європі, ймовірно за все, навчилися грати в шахи від арабів Іберійського півострова, але можливе також проникнення шахів через Акваітанію, Прованс, а також південь Апеннінського півострова. У Скандинавії та на Британських островах шахи розповсюджували вікінги, про що свідчить знахідка кількох комплектів шахових фігур на о. Льюїс, датованих 1200 р.

Спочатку католицька церква вважала шахи азартною грою, тому спробувала їх заборонити, але вже в 1400 році всі заборони було знято. З XI-XII ст. шахи вважалися однією з найбільш розповсюджених розваг феодальних вельмож. Шахи навіть увійшли до програми лицарського виховання. Шахи згадуються в низці відомих літературних творів того часу («Пісня про Роланда», «Трістан та Ізольда», «Роман про Розу» та ін.). Потрапивши до Європи, шахи зазнали деяких змін: шахівниця стала двокольоровою (до цього всі клітини шахівниці були виключно білого кольору). Вперше така шахівниця згадується вже в XI ст. У другій половині XV ст. у Західній Європі з метою прискорення темпу гри слон та королева стали набагато сильнішими. Також було остаточно затверджено право ходу пішаком із початкової позиції на дві клітини.

До другої половини XIX ст. у шахах домінувала так звана італійська школа. Створення італійської школи у шахах пов'язують із творчістю італійських шахістів XVI-XVII ст. Їхні партії зібрані у творах Джуліо Чезаре Полеріо, Джоакіно Греко, Алессандро Сальвіо, П'єтро Каррери, Доменіко Лоренцо Понціані та ін. відрізняються прагненням до гамбітної гри, до жертв шахового матеріалу заради виграшу часу, для розвитку фігур, відкриття ліній та створення атаки на короля. Для їхньої гри характерні стрімкі атаки, ефектні комбінації, що закінчувалися матом. Захищатися італійські майстри не хотіли, віддаючи перевагу контратаці.

Значення італійської шахової школи в тому, що вона розглядала шахи як мистецтво, показала їхню красу та широкі комбінаційні можливості. У галузі розвитку теорії шахової гри італійська школа започаткувала систематичні дослідження відкритих дебютів, а саме гамбітів, дослідження ряду ендшпільів, особливо тих, де фігури борються одна проти одної.

Шашки

Існує багато різновидів шашок. У більшості з них гра ведеться на клітчастій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну зі своїх шашок по діагоналі. Шашка може перестрибнути через шашку супротивника, якщо за нею є вільне поле. При цьому шашка супротивника знімається з дошки. При досягненні шашкою останнього ряду вона стає дамкою. Гра ведеться до повного знищення сил супротивника. Якщо такого знищення досягти неможливо, реєструється нічия.

В Україні поширені російські шашки і міжнародні (стокліткові) шашки.

Російські шашки

Гра в російські шашки ведеться на шахівниці. У початковій позиції кожен із супротивників має 12 шашок, які розташовуються на чорних полях дошки на першому, другому й третьому рядах (білі) і шостому, сьомому, восьмому рядах (чорні). Першими ходять білі. При кожному ході гравець повинен перемістити одну шашку, пропускати ходи не можна. При ході шашка переміщається на незаповнене поле по діагоналі на одну клітинку і тільки вперед. Якщо перед шашкою стоїть шашка протилежного кольору, а поле за нею вільне, то шашка може перестрибнути через шашку супротивника. Шашка, через яку перестрибнули, знімається з дошки після завершення ходу. Це називається вибити шашку. Перестрибнувши одну шашку, шашка може перестрибувати далі, якщо є така можливість. За правилами гри, якщо гравець має можливість вибити шашку супротивника, то він зобов'язаний це зробити – бити обов'язково. Якщо можливостей вибити шашку супротивника кілька, то гравець може використовувати будь-яку з них.

У російських шашках шашка б'є назад, хоча ходити назад не може.

Діставшись до останнього ряду шахівниці, шашка стає дамкою. Дамка може переміщатися на будь-яку кількість клітинок по діагоналі як уперед, так і назад. Це ж стосується можливості биття. Перестрибнувши через шашку супротивника, дамка може зупинитися на будь-якій відстані від неї, проте якщо після перестрибування є можливість продовжити бити, то вона повинна це робити.

Якщо шашка потрапляє на дамкове поле у ході биття, то вона відразу ж стає дамкою і рухається далі, як дамка.

Перемагає в партії той, кому вдалося побити всі шашки і дамки супротивника, або коли суперник не може здійснити хід (усі шашки і дамки суперника, що залишилися, заблоковані шашками іншого гравця).

Якщо впродовж 15-и ходів не було вибито жодної шашки, то результатом гри вважається нічия. Гравці можуть погодитися на нічию раніше, якщо не вбачають перспектив виграшу.

Міжнародні шашки

Для гри використовують дошку розміром 10x10, тому міжнародні шашки називають ще стоклітчастими. Для нотації чорні поля пронумеровані від 1 до 50, починаючи зверху. На початку гри шашки розташовуються на полях 1-20 (чорні) і 31-50 (білі). Першими ходять білі.

Загальні правила гри дуже схожі на правила російських шашок, однак є три відмінності.

Правило більшості – при кількох варіантах биття гравець зобов'язаний вибити максимальну кількість шашок.

Якщо шашка потрапляє на дамкове поле під час вибивання, то вона стає дамкою тільки з наступного ходу.

Якщо шашка в процесі вибивання пройшла через дамкове поле, але повинна бити далі, зупинившись врешті на недамковому полі, то вона залишається простою шашкою.

Стоклітчасті шашки з огляду на більший розмір дошки і більшу кількість шашок, а також на специфічні правила, які є більш комбінаційними, ніж російські. Однак для того щоб упіймати одну дамку супротивника, гравцеві потрібно чотири свої дамки (в російських шашках вистачає трьох, якщо захоплена велика діагональ), що призводить при грі на високому рівні до великої кількості нічиїх.

Бразильські шашки. Граються на дошці розміром 8x8 по 12 шашок з кожного боку за міжнародними правилами.

Чекерз – англійський варіант шашок. Дошка 8x8, по 12 шашок у кожного гравця на початку гри. Першими ходять чорні. Шашка не може бити назад, а дамка переміщається тільки на одне поле, але як уперед, так і назад.

Канадські шашки. Грають на дошці 12x12 за правилами, подібними до правил міжнародних шашок.

Пул (Pool Checkers). Популярний у США варіант гри. Правила подібні до міжнародних, але гра ведеться на дошці 8x8, по 12 шашок з кожного боку і не потрібно бити максимальну кількість шашок.

«Піддавки». Правила гри аналогічні міжнародним, поле може бути як 12x12 так і 8x8, єдине, що ціль гри зворотна звичайним шашкам – гравець має втратити всі свої шашки. Тобто виграє в цій грі той, хто програє за правилами звичайних шашок.

Го (кит. 圍棋, 围棋, вейцзі; кор. 바둑падук; яп. 囲碁, іго) – стародавня китайська стратегічна настільна гра для двох гравців, поширена в країнах Східної Азії та, меншою мірою, в усьому світі. Гра зародилася у Китаї понад 2 тисячі років тому.

Професійно в го грають кілька тисяч гравців, організованих у професійні ліги, які існують в Японії, Китаї, Південній Кореї та на Тайвані. На аматорському рівні в го грають мільйони гравців в Азії та у всьому світі.



В Японії, де гра здобула найбільшого розвитку впродовж останніх століть, вона є частиною традиційної культури і сприймається як гра самураїв. Саме з Японії гра поширилася на Захід у другій половині 20 століття.

Історія гри.

Батьківщина гри – Китай. Перші згадки про го містяться в анналах «Цзо чжуань», де описуються події 548 року до н. е. За винятком розмірів дошки та початкової позиції правила не змінювалися з часів появи гри і дотепер, що робить го ще й найдавнішою настільною грою.

За легендою гру вигадав китайський імператор Яо (2337-2258 до н. е.), щоб привчити свого сина до дисциплінованості, концентрації та врівноваженості. Інша версія стверджує, що давньокитайські генерали використовували папір та каміння, щоб позначати позиції військ. Існує також думка, що го символізує боротьбу з паводками.

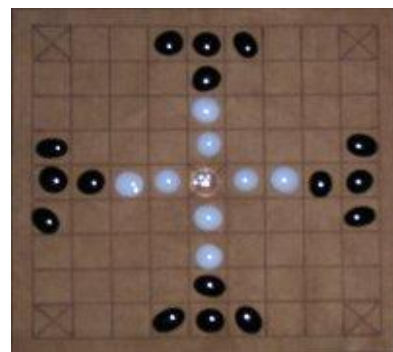
Спочатку в гру грали на дошці розміром 17×17. Дошка 19×19 стала стандартом в період панування династії Тан. У Стародавньому Китаї го вважалася грою аристократів, тоді як сянци – грою народу. Уміння грати в го було одним із чотирьох шляхетних мистецтв, які необхідно було опанувати шляхетній людині цзюньцзі. Інші шляхетні мистецтва – каліграфія, малювання та гра на музичному інструменті.

Нарди (або короткі нарди, бекгеммон, триктрак, шеш-беш) – настільна гра для двох гравців. Гральні фішки рухаються відповідно до результату кидання гральних кісток, гравець перемагає, коли перемістить усі свої фішки з ігрового поля раніше за суперника. Існує велика кількість різних варіантів нард, але більшість з них мають спільні характерні риси.



Хоча везіння має значний вплив на результат гри, стратегія відіграє важливішу роль у довготривалій грі. При кожному кидку гральних костей гравець повинен обирати між можливими варіантами ходів своїми шашками, при цьому заздалегідь зважаючи на можливі контр-ходи опонента. Гравці можуть піднімати ставку протягом гри. Існує встановлений набір типових тактик і можливих варіантів.

Історія гри в нарди налічує приблизно 5000 років і розпочалась приблизно одночасно з історією шахів. Найпоширенішою є версія її персидського походження, багато інших версій відносять місце зародження цієї гри до Індії, майже всіх країн Середньої Азії та Близького Сходу, або до Єгипту; часто вони оповиті красивими легендами. З взаємопроникненням культур схожі на нарди ігри поширилися практично по всьому Середземномор'ю. В них почали грати греки, трохи пізніше – стародавні римляни, потім тюркські народи. З початком середніх віків про нарди в Європі майже забули. Їх відродження



тут розпочалось наприкінці XI ст., а вже на початку XVII ст. вони отримали неофіційний статус «гри королів». У 1743 році в Англії були введені єдині правила, і гра отримала нову назву англ. backgammon, тобто короткі нарди. Згодом цей різновид набув значної популярності в Європі й Америці. Зберігся також класичний різновид, що дійшов практично в первісному вигляді з давніх часів, – так звані довгі нарди.

Тавлеї (у народі велеї) – староруська настільна гра на зразок шашок, пізніше – назва гри в шашки. Характер гри залишається до кінця незрозумілим, можливо, аналог варязького хнефатафла. Реконструкція проводиться за фольклорними пам'ятками, насамперед за руськими билинами, а також за археологічними знахідками та лінгвістичними методами.



У XXI столітті існує різновид шахової гри «таврелі», або «російські шахи», яку деякі джерела спів ставляють з билинними тавлеями.

Хнефатафл – скандинавська настільна гра. Перші згадки відносяться до III століття н.е. Згодом вікінги завезли її до Гренландії, Ісландії, Уельсу, Британії та Київської Русі (див. тавлеї). З поширенням у Скандинавії шахів (X-XI століття) ця гра була призабута.

Сянці (кит. 象棋, піньїнь xiàngqí) – настільна гра, китайський варіант шахів.



Для гри використовується дошка розміром 9x10, розділена посередині так званою річкою. У кожного із супротивників є палац (3x3), в межах якого може рухатися король. Окрім короля, в розпорядженні гравців є по два радники, два слони, двоє коней, два тури і дві гармати, а також 5 пішаків. Мета гри – полонити короля супротивника, тобто, поставити мат. На відміну від шахів, патова ситуація приносить поразку тому, у кого не залишилося ходів.

Точно невідомо, коли виникла гра. Найбільш ранні згадки відносяться до IX століття. Сянці – найпопулярніша настільна гра в Китаї, а отже, одна з найпопулярніших у світі.

Сьогі (яп. 将棋, しょうぎ) – настільна гра, японські шахи. Характерною особливістю сьогі є те, що побиті гравцем фігури переходять у його розпорядження, і він має право виставити їх грати за себе. У сьогі грають на дошці розміром 9x9. Мета гри – полонити короля супротивника, як і у звичайних шахах. Фігури мають форму плоских фішок із загостренням в один бік та ієрогліф, що позначає їх силу. Усі фігури одного кольору, приналежність фігури тому чи іншому гравцеві визначається



орієнтацією: загострення вказує на супротивника. Деякі з фігур в певних умовах можуть перетворюватися в інші, аналогічно тому, як у шахах пішак може перетворитися в будь-яку іншу фігуру, досягнувши восьмої лінії. Тому на зворотній стороні певних фігур написаний інший ієрогліф – потенційна сила цієї фігури.

Гекс (англ. hex) – настільна гра на ромбовидній дошці з гексагональною сіткою. Теоретично дошка може бути будь-якого розміру і мати декілька можливих форм, але традиційно використовують дошку у формі ромба розміром $n \times n$, найчастіше 11×11 (інші популярні розміри дошки 14×14 і 19×19).



Інші види спортивних та національних ігор

Бузкуші («відбирання козлів») – національна спортивна гра в Афганістані. Гра нагадує поло, але вершники з батогами намагаються відібрати один в одного обезголовленого козла. Різновиди цієї гри поширені у багатьох східних кочових народів. Часто «бузкуші» використовують як метафору узбецької політики – без правил і без команд.

Кабадді – популярна командна гра в Азії.



Родоначальником кабадді є Індія, а перша гра на міжнародному рівні пройшла в Даці в 1985 році. У 1990 році кабадді було включено до програми Азійських ігор в Пекіні. З того часу кабадді є регулярною спортивною дисципліною на Азійських іграх. Перше змагання з кабадді серед жінок відбулося на міжнародних змаганнях в Гуанчжоу в 2010 році.

Пейнтбол (англ. paintball – кулька з фарбою) – командна гра із використанням ручної пневматичної зброї (маркерів), яка стріляє капсулами з фарбою, що розбиваються при ударі по мішені, фарбуючи її.

Існує два різновиди пейнтболу: спортивний і тактичний.

За своєю манерою гра імітує швидкоплинні вогневі контакти на обмеженому просторі. Ігри проводяться на лісових або відкритих полях, у приміщеннях, із природними або штучними перешкодами й укриттями. Розрізняють пейнтбол як вид відпочинку – для всіх бажаючих; як спосіб тренування – для охоронців, поліцейських або спецназу; як спорт – для турнірних команд.

Велобол – двостороння командна гра велосипедистів з м'ячем, мета якої – забити якнайбільше голів у ворота суперників.

Історія гри.

Родоначальником велоболу став відомий велофігурист німецького походження, уродженець Рочестера (штат Нью-Йорк) Ніколас Едвард Кауфманн. 14 вересня 1893 року разом із ще одним велофігуристом – Джоном Фезерлі він показав у рідному місті нову гру, яка дуже скоро стала поширилась у США, а відтак і в Європі. Зокрема, 10 березня 1901 берлінці, митці фігурної їзди Пауль і Отто Людерси показали німецькій публіці новий вид спорту.

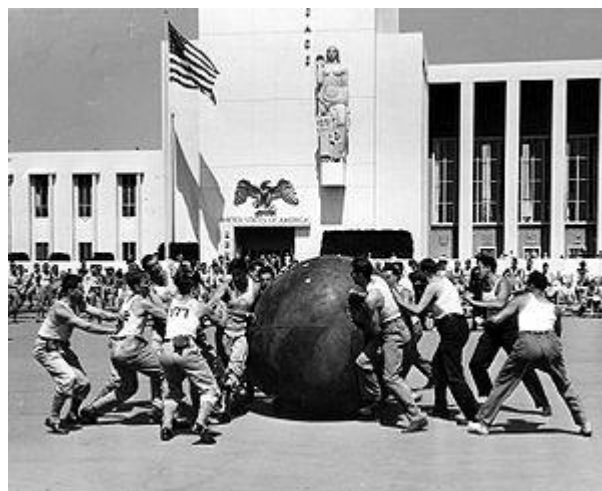


Міжнародна асоціація велоспорту розвиває велобол і організовує змагання світового масштабу: чемпіонат світу, Кубок світу. Щороку, зазвичай навесні, відбувається турнір Кубка Європи елітних команд – чемпіонів і призерів національних першостей. Найкраще розвивається велобол у Німеччині, Чехії, Швейцарії, Австрії, Франції, Данії, Японії та Словаччині, де розігрують національні чемпіонати й кубки.

Водне поло (англ. water polo) – командна спортивна гра у воді, у ході якої спортсмени двох команд прагнуть закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити його у свої.

У грі беруть участь по 7 осіб від кожної команди, всього – 14 осіб. Грають 4 періоди по 7 хвилин чистого часу з двохвилинними перервами. Дозволяється плавати будь-яким способом, вести і кидати м'яч однією рукою (двома руками грає тільки воротар). Порушення правил карається передачею м'яча супернику, видаленням або 5-метровим штрафним кидком.

Пушбол (від англ. pushball, дослівно укр. «м'яч, який штовхають») – це двостороння силова гра на трав'яному полі 128 x 45,7 м з м'ячем завбільшки 1,83 м в поперечнику й вагою 22,7 кг. У команді зазвичай 11 гравців: 5 нападників, два лівофлангові, два правофлангові й два воротарі. Ворота – це два стояки заввишки 5,5 м, відстань між якими становить 6,1 м, і поперечина, прикріплена на висоті 2,14 м від землі. Матч складається з двох таймів і перерви на відпочинок. Мета гри полягає в тому, щоб домогтися переможного рахунку, набравши якнайбільше очок. За проштовхування м'яча у ворота



суперників над поперечиною нараховують вісім очок, під поперечиною – п'ять очок. Якщо м'яч приземлився за воротами суперників, нараховують два очки.

Улама (інакше пок-та-пок) – різновид гри у футбол, що існував у давні часи в Месоамериці, зокрема у майя.

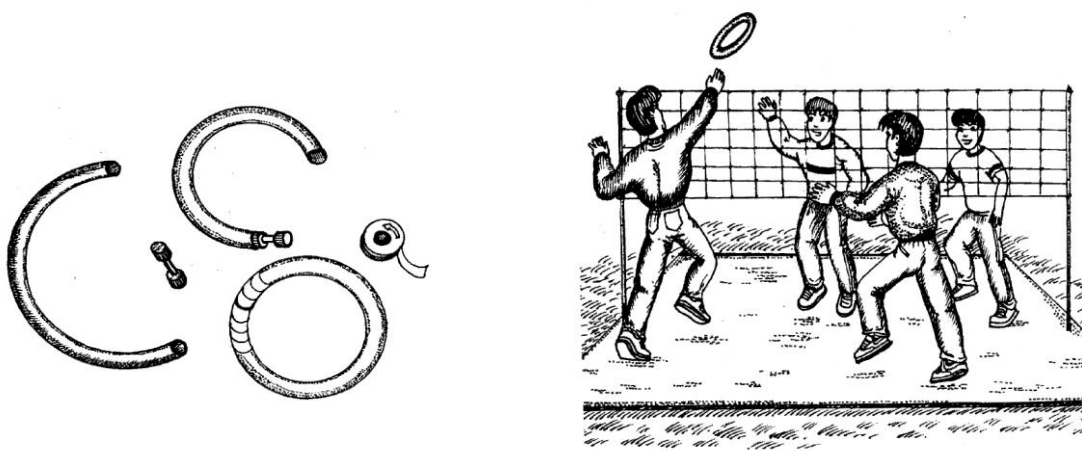
Рінго

У рінго можна грати один на один або командами (двоє на двоє, троє на троє).

Інвентар: майданчик розміром 12х6м; сітка завдовжки 580 см і завширшки 35 см, натягнута на висоті 2,43 м; гумове кільце діаметром 15-18 см (його можна зробити своїми руками із гумового шланга діаметром 2,5-3см).

Хід гри: Правила гри дуже нагадують волейбольні. Гра складається з трьох партій: партія вважається завершеною, коли один гравець або команда набирає 15 очок. Гра припиняється при рахунку партій 2:0. Гра починається подачею однієї зі сторін. Гравець, що подає, знаходиться на межі майданчика, він рукою посилає кільце супернику. У цей момент він повинен хоч би однією ногою торкатися землі. Гравець, що приймає, спіймавши кільце, відразу ж повертає його на протилежну сторону.

Перше очко не зараховується – розігрується подача. При наступній подачі очки нараховуються, як у волейболі. Якщо гра відбувається один на один, то кожен гравець має право на п'ять подач. Якщо грають команди, то вони



вводять кільце в гру по черзі. Якщо під час подачі кільце, зачепившись за сітку, впало на сторону противника, його знову вводять у гру той самий гравець. За друге підряд попадання в сітку гравець отримує штрафне очко.

Штрафні очки нараховуються також за: кидок за межі майданчика (аут); ловлення кільця двома руками; торкання затиснутим в долоні кільцем землі, сітки чи будь-якої частини тіла, як свого, так і напарника; кидок, після якого кільце починає обертатися у повітрі; вертикальний кидок на сторону противника.

Під час гри учасникам забороняється виконувати обманні рухи рукою, якою виконується подача, перекладати кільце з однієї руки в іншу, пересуватися із зловленим кільцем по майданчику (можна зробити лише один крок).

Чоукбол (Tchoukball)

Велику популярність даний вид командного спорту завоював у країнах Європи і Азії. Завдяки тому що спорт є практично безконтактним, але дуже активним і видовищним. Традиційно найсильніші команди в світі з Китаю і



Швейцарії. У тихоокеанському регіоні, крім китайців, також сильними вважаються команди із Сінгапуру й Тайваню.

Правила не дуже складні. На полі з двох боків встановлені рамки з натягнутою сіткою, в яку атакуюча команда повинна попасти м'ячем, зробивши максимально 4 паси. Команда, що захищається, повинна зловити м'яч, що відскочив. Якщо їм це зробити не вдалося, то очки нараховуються атакуючій команді. І навпаки, якщо атакуючий гравець промазав по рамці або м'яч відскочив за межі поля, то очки нараховуються команді, що захищалася. Гра ведеться до 11 очок.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1 Рухливі і національні ігри для дітей молодшого шкільного віку (ігри типу «квачі», сюжетно-імітаційні ігри).

✦ Пам'ятка для педагога.

Правила проведення ігор.

1. При проведенні знайомих ігор необхідно коротко нагадувати лише основні правила.

2. Не варто заздалегідь розучувати текст гри, в якій є зачин. Його бажано ввести у гру несподівано.

3. Сюжетна гра:

а) завчасно розповісти про життя та традиції того народу, національну гру якого обрано для проведення;

б) показати ілюстрації, предмети побуту та мистецтва;

в) познайомити з національними звичаями, фольклором;

г) образно й коротко передати сюжет гри;

д) надати можливість прослухати діалог (якщо є);

е) перейти до розподілу ролей, який окрім використання лічилок, інколи передбачає призначення ведучих відповідно до педагогічних завдань;

ж) пояснити роль ведучого, обов'язково обґрунтувати його вибір;

4. Повідомляючи результати, необхідно коротко проаналізувати проведену гри і охарактеризувати дії учасників.

5. На завершення варто позитивно оцінити вчинки тих, хто проявив у ході гри такі якості, як сміливість, спритність, витримку, товариськість.

6. Після інтенсивної гри доцільно провести спокійну гру з нескладними завданнями, що не потребують точності й координації рухів, або хороводну гру.

➔ Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників так, щоб вони добре бачили і чули керівника. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони власне й розпочнуть гру.

Варіанти розміщення:

- ❖ Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
- ❖ Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього - півколо.
- ❖ При шикуванні у два кола (одне поруч з іншим), потрібно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватись у друге коло, стоять у шерензі. Керівникові при поясненні потрібно стати в коло.
- ❖ Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
- ❖ При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.
- ❖ Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

Гра «Фігури»

Підготовка. Один із гравців - ведучий. За сигналом вчителя всі діти розбігаються по майданчику й вільно грають.

Зміст гри. За другим сигналом діти зупиняються, приймають яку-небудь позу (зображають фігури спортсменів, звірів, професії людей тощо). Ведучий ходить серед фігур і торкається рукою того, хто поворухнувся. Цей гравець повинен зобразити в русі фігуру того, кого він собі задумав. Ведучий знову ходить серед фігур, придивляється, вишукуючи того, хто поворухнувся; так повторюється кілька разів. Потім із числа дітей, які зображали фігури, ведучий вибирає найкращу. Обраний гравець стає ведучим.

Правила гри: 1) Ведучий не має права довго стояти біля одного гравця. 2) За спиною ведучого дозволяється змінювати пози, утворювати нову фігуру.

Гра «Горюдуб» (українська гра)

Гравці шикуються по двоє і стають один за одним. Той, хто «горить», стоїть спереду осторонь і співає:

Горю, горю, палаю,

Кого хочу, спіймаю,

Раз, два, три, перша пара, біжи!

Гравці останньої пари роз'єднуються, біжать уздовж шеренги наперед, намагаючись знову з'єднати руки. В цей час «горюдуб» прагне спіймати одного з них. Спійманий стає на його місце, а «горюдуб» – у пару вперед колони.

Гра «**Чапан-куль**» (узбецька гра)

У цій веселій узбецькій народній грі може брати участь одночасно 15-20 дітей. Усі учасники гри, за винятком одного, сідають по-пастушому навпочіпки (склавши ноги хрест-навхрест) на відстані витягнутої руки один від одного.

Для гри потрібен барвистий халат – чапан; його можна замінити кольоровим м'ячем, який надасть грі яскравості, зберігаючи всі елементи веселого змагання. Суть гри полягає ось у чому. Чапан швидко передається по колу з рук в руки, а ведучий, що біжить із зовнішнього боку кола, намагається спіймати гравця із чапаном до того, як він передасть його сусідові. Учасники простягають руки назустріч чапану, намагаючись якнайшвидше його взяти. Якщо гравця з чапаном вдається упіймати, він стає новим ведучим. Попередній ведучий сідає в коло, і чапан знову починають швидко передавати з рук в руки. Гра триває протягом 3-5 хвилин.

Гра «**Жваві конячки**» (татарська гра)

Учасники гри стоять на лінії старту майданчика попарно: попереду «кінь» (під пахвами у нього протягнута мотузка), ззаду «вершник» (він тримається за вільні кінці мотузки). За 25-30 см від лінії старту проводиться межа. За сигналом гравці рухаються вперед. Вони імітують звички коней, а «вершники» поганяють звичайними в таких випадках словами. Знову сигнал – і гравці розбігаються по майданчику. Після третього сигналу «вершник» ловить «свого коня», «запрягає» його і швидко повертається на лінію старту. Перемагає пара, яка виконає ігрове завдання найшвидше.

Правила: 1) Не дозволяється розбігатися до сигналу. 2) Під час бігу необхідно імітувати кінські рухи. Гра вимагає від учасників швидкого орієнтування, спритності. У ході цієї гри удосконалюються навички бігу, розвивається творчий підхід до виконання завдання.

Практичне заняття № 2. Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку (естафети: лінійні, кругові; командні рухливі ігри).

☞ Пам'ятка для педагога.

Щоб ігрова діяльність проходила ефективно і давала бажані результати, нею необхідно грамотно керувати, дотримуючись таких вимог:

1. Забезпечте готовність дітей до ігрової діяльності (кожна дитина повинна чітко засвоїти правила гри, усвідомити її мету, послідовність дій, отримати необхідний запас знань для участі у грі).

2. Чітко окресліть завдання гри. Поясніть гру лаконічно і дохідливо.

3. Складні ігри проводьте поетапно, надаючи дітям можливість засвоїти окремі її дії. Після цього можна пропонувати всю гру і різні її варіанти.

4. Не допускайте приниження гідності дитини (образливі порівняння, глузування тощо).

5. Дбайте про чітку організацію та цілеспрямованість гри (гра не повинна проходити стихійно).

6. Беріть участь у грі спільно з дітьми.

7. Виявляйте емоційність і безпосередність у ході гри.

8. Підбадьоруйте і заохочуйте дітей для підтримки стійкого інтересу до гри.
9. Час від часу робіть спроби ускладнити правила гри.
10. Своєчасно завершуйте гру.
11. Пам'ятайте: основне завдання педагога – навчити дітей грати самостійно і із задоволенням.

Пояснення гри

→ Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх.

Розповідь повинна бути короткою, оскільки затягнуте пояснення може ускладнити сприйняття гри. Виняток становлять ігри, призначені для учнів молодших класів, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою:

1. назва гри;
2. ролі гравців та їх розташування на майданчику;
3. зміст гри;
4. мета гри;
5. правила гри.

❖ Пояснення гри закінчується відповідями на запитання гравців. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Пояснюючи хід гри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще їх запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. При цьому не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

❖ Якщо зміст гри дозволяє застосувати метод поєднання показу з розповіддю, то його обов'язково треба використовувати.

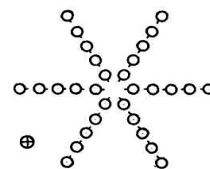
❖ Керівник повинен звертати увагу на настрій учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або ж пожвавити його.

❖ Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають в неї вперше. А щоб переконатися, чи зрозуміла гра, керівник запитує у декількох учнів її зміст і правила, після чого дає команду розпочати гру. При повтореннях гри слід тільки нагадати її основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. До відновлення гри в пам'яті краще всього залучати самих учнів.

Естафети

Гра «Колесо»

Підготовка. Гравці шикуються на декілька команд, які у колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.



Зміст гри. Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах.

Той передає сигнал по колоні доторканням аж до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він, відчувши дотик, відразу ж кричить «Так!», після чого вся колона біжить у заздалегідь визначеному напрямку. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім, починає водити.

Правила гри: 1) Біг починати тільки після слів направляючого «Так!». 2) Гравці колони біжать в одному, заздалегідь визначеному напрямку.

Гра «Бельбеу» (казахська гра)

Ця народна гра з джгутом або візерунковим рушником дуже популярна серед підлітків. У деяких місцевостях Казахстану цю гру називають ще «жигіт-куалау».

Усі учасники порівну розділяються на дві команди та розташовуються на майданчику довжиною 30-50м. У центрі майданчика кладуть джгут або візерунковий рушник. У кінці майданчика в центрі кола встановлюють прапорець.

Кожна команда обирає собі капітана. Він розташовує гравців своєї команди за порядком номерів. Той із капітанів, який за жеребом одержав право почати гру, називає будь-який номер. Капітан іншої команди у свою чергу також називає будь-який номер гравця своєї команди, який, на його думку, найбільше підходить для поєдинку. Викликані гравці стають на лінію старту. За сигналом судді вони біжать до джгута або візерункового рушника. Хто першим встигне добігти і схопити джгут, повинен швидко наносити удари по тому, хто спізнився і тепер стрімко біжить до прапорця. За кожний влучний удар джгутом або рушником нараховується одне очко.

Той, хто біжить з джгутом, має право наздоганяти суперника тільки до кола, в якому стоїть прапорець. Тут він повинен кинути джгут. Той, що тікав, швидко хапає джгут і біжить назад, переслідуючи того, хто щойно наздоганяв його, у свою чергу намагаючись вдаряти джгутом свого колишнього переслідувача.

Як і раніше, за кожний удар нараховується одне очко. Судді уважно стежать за тим, щоб помаху джгутом, які не досягли мети, не зараховувалися.

Переслідування у зворотний бік триває до тієї лінії, де лежав раніше джгут (ця лінія повинна бути позначена). Виграє той, хто набере більше очок.

Далі гру продовжують інші учасники команди, і за індивідуальними результатами кожної пари визначається команда-переможець.

Командні рухливі ігри.

☞ У деяких командних рухливих іграх доводиться встановлювати право першого ходу.

Визначити, яка з команд розпочне гру, можна таким чином:

- виходячи з результатів попередніх ігор;
- надавши право вибору команді, яка краще підготувала до гри майданчик і необхідний інвентар;
- за допомогою лічилки між ватажками;
- за результатами певного виду змагання (фізичного чи розумового) між представниками команд. Наприклад, відгадування загадок, влучання у ціль, біг наввипередки чи до зазначеного місця тощо;
- шляхом жеребкування. Для цього можуть бути використані дві палички, різні за довжиною, проте однакові за товщиною. Один із гравців затискає обидві палички в кулаку так, щоб їх зовнішні кінці були на одному рівні. Починає гру та команда, чий ватажок витягне коротшу паличку;

• пусканням паперового літачка. Для цього між командами проводиться лінія. Дитина, яка не бере участі в грі, або інша незацікавлена особа ставить ноги паралельно лінії з обох її боків і запускає літачок. На чию сторону він залетить, та команда і починає гру. Цей спосіб найкраще підійде для учнів 1-2 класів;

• відгадуванням, в якій руці знаходиться предмет (камінчик, каштан, дрібна іграшка тощо), парної чи непарної кількості схованих предметів, сторони монети тощо;

• виявленням поваги (наприклад, хлопці, граючи з дівчатами, пропонують їм розпочати гру першими або учасники сильнішої команди передають право почати гру слабшій команді);

• вимірюванням руками на палиці – хто зможе утримати палицю після закінчення її вимірювання, той здобуває для своєї команди право першого ходу.

Послідовне і систематичне навчання учнів різних способів самоорганізації дозволяє ефективно використовувати час, відведений для ігор, для активного, повноцінного відпочинку дітей і сприяє формуванню самоврядування колективу, набуттю кожним учасником досвіду соціальної взаємодії.

Суддівство

Об'єктивне і неупереджене суддівство - обов'язкова умова кожної гри. Якщо учасники не дотримуються її правил, гра втрачає свою педагогічну цінність. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражений початок, змагання, і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру і пошану, його авторитет падає, з ним перестають рахуватися.

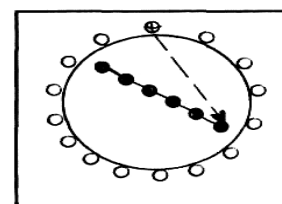
Під час гри суддя повинен розташуватися так, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців. Сигнал про порушення правил повинен подаватися своєчасно і чітко. Суддя повинен робити зауваження коректно, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Строге суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

Гра «Ящірка»

Підготовка. Учасники розділяються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за його межами з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим влученням вибити останнього гравця колони. Вибитий гравець вибуває із гри. Через 5-8 хвилин команди міняються ролями. Перемагає команда, яка за встановлений час вибиває більше гравців.

Правила гри: 1) Не дозволяється закручувати спіраль (ховаючи останнього). 2) Гравці не повинні розчіплювати рук. 2) Влучення в голову не зараховується. 3) Влучення з відскоку від підлоги не зараховується.

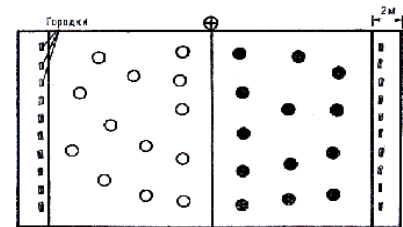


○ ● гравці різних команд
⊗ гравець з м'ячем

Гра «Перебіжка з вирученням»

Підготовка. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівні частини. На відстані 2 м від коротших сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожного боку по 10 фішок. Гравці розділяються на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою половину майданчика. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й «квачити» (торкатися рукою) на своїй території тих, хто



○ ● - гравці різних команд
⊕ - керівник

перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися, віддає фішку тому, хто його «заквачив», і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Гра триває 10-15 хвилин. Виграє команда, якій вдасться перенести на свою половину більше фішок.

Правила гри: 1) Гру дозволяється починати строго за сигналом. 2) Гравців можна «квачити» тільки на своїй половині майданчика.

Гра «Веверка» (чеська гра)

Ця гра дуже популярна серед чеський дітей.

«Веверка» у перекладі з чеської мови означає «білка». Веверкою називають ведучого. На цю роль обирається найбільш спритний і рухливий учасник.

Гра проводиться на майданчику приблизно 10м завдовжки і 3-4м завширшки. Для гри знадобиться звичайний м'яч.

Ведучий – «веверка» – стає в центрі майданчика, усі інші гравці розташовуються з обох його коротких боків, не виходячи за межі майданчика.

Суть гри полягає в тому, що гравці перекидають м'яч з одного боку майданчика на інший, ударяючи ним об землю і намагаючись, щоб м'яч рикошетом влучив у «веверку». Пряме потрапляння м'яча у «веверку» (тобто без торкання землі) не зараховується. «Веверка» всіляко намагається уникнути удару. Гравець, якому вдалося влучити у «веверку», стає на її місце, і гра продовжується.

Гра «Гилка» (російська гра)

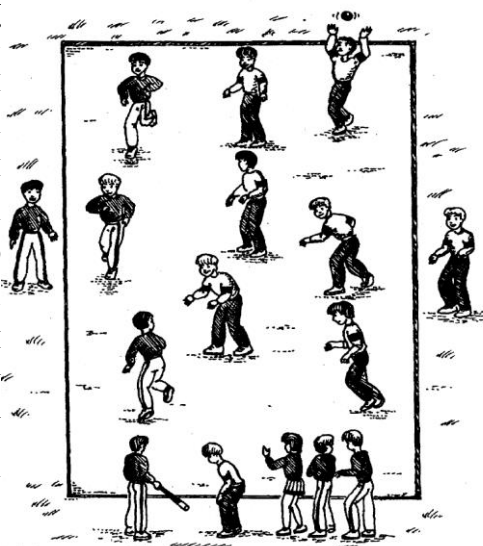
Ця гра має прадавню історію, адже в гилку на Русі грали ще за часів Івана Грозного. Відомо, що за Петра I гилка також була дуже популярною. Її видів відомо кілька десятків. Ось найпростіший варіант цієї гри.

Інвентар: кругла палиця (биток), невеликий м'ячик.

Хід гри. З одного боку майданчика проводять лінію кону, з іншого – лінію «міста». Простір між ними (поле) може мати різний розмір: завдовжки – 40, 60, 100 і більше кроків. Це залежить від віку та фізичної підготовленості гравців.

Одна команда розміщується в полі, інша – за межами «міста». Один із польових гравців розташовується в «місті» для подачі м'яча тим, хто б'є (метальникам). Капітан команди метальників встановлює черговість ударів по м'ячу.

Перший гравець бере гилку (биток) і виходить на майданчик подавальника. Подавальник підкидає м'яч, метальник прагне відбити його гилкою якнайдалі в поле. Кожен гравець, що пробіг до кону і повернувся назад в «місто», здобуває для своєї команди одне очко і отримує право на черговий удар. Якщо метальник пробив невдало, він чекає успішного удару, після якого намагається зробити пробіжку до лінії кону і назад (тобто одночасно можуть перебігати декілька гравців «міста»). Польові гравці намагаються спіймати м'яч на льоту або схопити із землі та влучити ним у гравців, які перебігають. Якщо м'яч в когось потрапляє, то гравці поля перебігають у «місто», а гравці «міста» – в поле, підбирають м'яч і намагаються поцілити ним у одного із гравців, що втікають у «місто». Та команда, яка встигає у повному складі зайняти «місто», залишається там і починає відбивати м'яч в поле.



Якщо польовий гравець зловить м'яч на льоту, то команди відразу міняються місцями. Таким чином, у гилці відбувається постійна боротьба за «місто» – за можливість стати метальниками.

Грати можна як на визначений час, так і до певного рахунку.

Правила гри: 1) гравці «міста» відбивають м'яч по черзі, яку встановлює капітан команди; 2) кожен гравець б'є по м'ячу один раз, а капітан має право на 3 спроби; 3) той, що подає, повинен підкинути м'яч так, щоб по ньому можна було легко вдарити, він повинен повторити підкидання. Повторювати можна лише 3 рази, після чого відбувається заміна; 4) той, що перебігає, повинен залишити гилку в «місті». Якщо він забув це зробити, то зобов'язаний повернутися і покласти її за лінію «міста»; 5) попадання м'ячем зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч влучає у гравця з прямого удару, а не відскочивши від чого-небудь; 6) якщо гравець пробив м'яч слабо, він може не бігти до кону, а дочекатися вдалого удару, виконаного наступним гравцем. Тому можуть бігти до кону одночасно декілька гравців, які невдало пробивали м'яч; 7) подавальник може вибивати тих, хто перебігає, як і всі інші польові гравці; 8) перебігати можна лише в тому випадку, якщо м'яч знаходиться за межами «міста»; 9) гравці, що повернулися в «місто», можуть відбивати м'яч в поле по черзі.

Практичне заняття № 3 Рухливі і національні ігри для підлітків (ігри підготовчі до футболу, волейболу, баскетболу).

☞ Пам'ятка для педагога.

Завдання вчителя:

- керувати грою;
- подавати команди, звукові та зорові сигнали та віддавати розпорядження у позитивній формі;
- надавати необхідні вказівки у ході гри;
- брати безпосередню участь у грі, виконуючи головну або другорядну роль;
- пильно стежити за загальним станом і самопочуттям кожного гравця.
- виявляти емоційність і безпосередність у ході гри.
- можна робити підказки стосовно доцільності виконання того чи іншого руху в грі, естафетах; дозволяти учням голосно кричати, стрибати, виражати емоції.

☞ Різними способами, що спираються на ініціативу та самоорганізацію дітей, може проводитися розподіл гравців на команди.

1 спосіб. За допомогою порядкової лічби, залежно від кількості команд: перший, другий, третій і т.д. Цей спосіб розподілу на команди не використовується на початку навчального року в першому класі, оскільки учні ще не засвоїли цю форму лічби.

2 спосіб. За вибором капітанів команд. Спочатку гравці вибирають капітанів команд, а потім капітани формують свої команди за домовленістю з однолітками. Цей спосіб розподілу на команди доцільно використовувати у третіх-четвертих класах, коли учні добре знають один одного і можуть швидко досягти домовленості завдяки досить високому рівню розвитку мовлення і спілкування.

3 спосіб. Формування постійних команд для проведення рухливих ігор.

4 спосіб. Розподіл на команди шляхом обопільної домовленості (капітани команд потай від інших учасників гри обирають кожен собі слово-пароль. Наприклад, один обрав слово «горіх», інший – «яблуко». Діти, які хочуть брати участь у грі, по двоє підходять до капітанів, а ті питають: «Яблуко чи горіх?» Назвавши слово, учасник автоматично переходить на бік того капітана, який його уособлює.

Рухливі ігри (розділ «Футбол»)

Гра «Гра з капітанами»

Завдання: навчання тактики гри з опікою та виходом на вільне місце.

Підготовка. 2 команди по 4-6 гравців. Усе футбольне поле.

Зміст гри. Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітанові. Команда суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли заволодіє ним, а також тоді, коли м'яч вийде за бокову лінію, і після того, як супернику вдасться здобути очко. Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями. *Правила.* Очко отримують після вдалої передачі м'яча своєму капітанові. *Варіант:* команда, яка одержала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру. *Вказівка:* капітани кожної з команд повинні відрізнитися за зовнішнім виглядом - одягом: надягнути шапочку, мати на рукаві пов'язку тощо.

Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)

Гра «Гилка через сітку»

Підготовка. Дві команди по 8-10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем своєю партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше ніж 3 передачі. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

Гра «Волейбол з вибуванням»

Підготовка. Дві команди по 6-8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю помилку, учасник, який її припустився, вибуває із гри. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на бік супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то вона втрачає ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка припустилася чергової, третьої, помилки, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти їй із поля свого чергового гравця чи залишитися в попередньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3-5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд залишить майданчик. Перемагає команда, яка виграє більшу кількість партій. Можна обмежити партії в часі (12-15 хв) і визначати переможця в кожній із них за більшою кількістю гравців, які залишилися.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) Після виходу учасника із гри м'яч подає команда, яка припустилася помилки. 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщуючись по майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

Гра «Баскетбол – волейбол»

Підготовка. У грі беруть участь дві команди (5x5) на баскетбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно.

Зміст гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його виключно волейбольною передачею. Завдання гравців – забити м'яч у кошик команди суперника. Команда, яка спромоглася зробити це, отримує очко, і гра продовжується з центра майданчика.

Правила гри: 1) Вибивати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки перехопити долонею однієї руки. 2) Якщо м'яч опинився поза межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того самого місця, де це сталося. 3) При веденні м'яча гравці, переміщаючись, підбивають

м'яч однією або двома руками вгору. Введення м'яча об підлогу не дозволяється. 4) Передачі можуть виконуватися в русі, стоячи на підлозі й у стрибку. 5) У кільце м'яч необхідно забити тільки волейбольним способом.

Рухливі ігри (розділи «Баскетбол», «Гандбол»)

Гра «М'яч капітанові»



Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менше ніж 6x12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й проводиться лінія, яка утворює коридор - нейтральну зону. У центрі майданчика креслять коло для початку гри.

Гравці розділяються на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах залу. Гравці розміщуються на майданчику парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

Зміст гри. Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен з них намагається відбити м'яч своїм гравцем. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його на льоту. Супротивники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві впіймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно порівну розділяються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд впіймає м'яч на льоту, гра починається знову із центру майданчика, а за кожне вдале ловлення м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває протягом 10-15 хв, після чого команди міняються своїми місцями на майданчику й проводять другу половину гри. Виграє команда, якій вдасться одержати більше очок.

Правила гри: 1) Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець може зробити не більше ніж 2 кроки, а на 3-ому передати м'яч. 2) М'яч вважається впійманим, якщо ловець впіймав його на льоту або після відскоку від супротивника. 3) М'яч, який відскочив від землі або стіни, ловцеві не зараховується. 4) М'яч, який вилетів за межі майданчика, вкидає гравець-супротивник з того місця, де м'яч пролетів межу. 5) Якщо гравець-захисник зайде в нейтральну зону, м'яч вкидається супротивником збоку. 6) Якщо ловець при спробі заволодіти м'ячем потрапить у нейтральну зону, ловлення не зараховується. 7) Після того як ловець впіймає м'яч, гру починають із центру або супротивник вкидає м'яч із лицьового боку близько від кутка майданчика (за домовленістю). 8) Не можна штовхати один одного й виривати м'яч. За порушення цього правила призначається штрафний кидок: потерпілий гравець стає за 5-6 м від свого ловця й кидає йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди супротивника. Усі інші знаходяться за штрафною лінією. Штрафна лінія проводиться за 5-6 м від нейтральної зони. 9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, призначається спірний кидок.

Гра «Кенгуру»

Підготовка. У грі беруть участь дві команди на волейбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої. Лицьові лінії волейбольного майданчика – це лінії «воріт» для двох команд.

Зміст гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його, стрибаючи на двох ногах, будь-якому гравцю своєї ж команди. Завдання гравців – у стрибках на двох ногах зробити передачі поспіль між гравцями своєї команди й потрапити за лицьову лінію протилежної команди. Команді, яка спромоглася виконати це завдання, зараховується очко, і гра продовжується з центру майданчика.

Правила гри: 1) Вибивати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки виривати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) Усі гравці повинні стрибати на двох ногах. У разі порушення цього правила гра зупиняється, і м'яч вкидає гравець іншої команди.


Гра «Боротьба за м'яч»

Підготовка. У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд ідуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої.

Зміст гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його будь-якому гравцеві своєї команди. Завдання гравців – зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, одержує очко, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м'яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

Правила гри: 1) Виривати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того самого місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) М'яч можна вести тільки ударами об землю. Якщо гравець пробіг із м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і м'яч вкидає гравець іншої команди із межі майданчика напроти того місця, де було допущено помилку.

Практичне заняття № 4 Рухливі ігри на прогулянках та екскурсіях, в самостійних заняттях дітей, на святах.

 Важливими питаннями, які впливають на ефективність використання ігор з метою розвитку самоорганізації ігрового колективу є вибір ведучого і розподіл

учасників гри на команди. Своєчасне навчання дітей різних способів вибору ведучого дає можливість справедливо розв'язувати актуальні для початку гри питання взаємодії в ігровому колективі, запобігати багатьом конфліктним ситуаціям між дітьми.

Ведучого гри найкраще обирати за допомогою лічилки. Перш ніж проводити її розучування, педагогу необхідно правильно її підібрати. При цьому варто враховувати як зміст гри, так і техніку виконання рахунку. Якщо рухлива гра ґрунтується на діях певних персонажів (зайця, вовка, лисиці), то бажано для неї використовувати лічилку, у змісті якої є назва головного персонажа. За технікою виконання рахунку лічилки можна розподілити на декілька видів. Найчастіше рахунок виконується таким чином: гравці стають у коло, хтось один усіх обходить, чітко вимовляючи кожне слово тексту лічилки, і по черзі вказує на учасників гри. Ведучим стає той, кому випало останнє слово. Є лічилки, текст яких закінчується займенником «ти». Така лічилка точно вказує, кому бути ведучим у грі.

Під час використання деяких лічилок діти домовляються про додаткові дії, виконання яких допомагає визначити ведучого. Наприклад, вони можуть стати в коло, а хтось один – у центр нього з м'ячем у руках. Він промовляє такі слова:

Раз, два, три!

Водити зараз будеш ти!

Після цього діти розбігаються хто куди, а той, що стоїть у центрі, кидає м'яч, намагаючись влучити в когось із утікачів. Ведучим стає той, у кого попадає м'яч.

Є й інші способи визначення ведучого.

До них належать:

- вибір за згодою гравців;
- обрання ведучого більшістю голосів учасників гри;
- обрання за результатами попередньої гри: ведучим стає той, хто переміг, тобто виявився найпрудкішим, найкмітливішим, найуважнішим.

Кожен з наведених вище способів вибору ведучого має як переваги, так і недоліки, тому в навчально-виховному процесі їх варто чергувати.

Ігри на знайомство та згуртування

Гра «Сніжний ком»

Гравці сидять у колі. Перший гравець називає своє ім'я, другий – ім'я першого та своє, третій – імена першого та другого, потім – своє й так само далі, поки коло не замкнеться. Зрештою останній у колі гравець називає імена всіх гравців, а потім – своє. Легше, звісно, бути першим, але останнім – корисніше.

Гра «Давай познайомимось»

Гравці утворюють два кола. Ті, хто стоять у внутрішньому колі, повертаються обличчями до тих, хто стоїть у зовнішньому. Лунає музика, гравці у колах рухаються у протилежні сторони. Після припинення музики учасники гри зупиняються одне перед одним і знайомляться, називаючи ім'я. Далі знову лунає музика, тепер, пробігаючи мимо знайомого гравці, махають йому рукою. Музика припиняється, з'являються нові знайомі й гра триває.

Гра «**Проспівай своє ім'я**»

Кожен гравець по черзі співає своє ім'я. Решта гравців повинні повторити ім'я, тобто проспівати його так само, з тими самими інтонаціями.

Гра «**Хто швидше**»

Гравці поєднуються у 2 команди. Між командами помічники тримають ширму. По одному представникові від команди підходять до ширми й присідають (вони не повинні бачити одне одного). За командою ведучого ширма опускається, а гравці, які сидять біля неї, повинні назвати імена одне одного. Перемагає той, хто називає швидше. Той, хто програв, переходить у команду суперників.

Гра «**Яблуко**»

Гравці сидять у колі. Ведучий говорить: «Мене звать..., я люблю...» (любити можна все, що завгодно й кого завгодно) і котить яблуко до будь-кого. Той піднімає яблуко й говорить: «Мене звать..., я люблю...» і котить яблуко до наступного. Гра триває, поки всі гравці не відрекомендуються.

Гра «**Трійки**»

Гравці поєднуються у трійки. У кожного гравця є приблизно 30 с для того, щоб розповісти про себе партнерам. Потім ведучий подає сигнал: «Перехід!», утворюються нові трійки гравців, які ще не спілкувалися між собою. У новій трійці повторюється той самий процес, тільки замість розповіді про себе гравці розповідають про тих двох, з ким вони були в попередній трійці. Кожний із групи повинен устигнути розповісти. Гра триває, поки всі гравці не познайомляться.

Гра «**Привіт!**»

Гравці пересуваються майданчиком. Вони вітаються з будь-ким за руку й кажуть: «Привіт! Як справи?» Вітаючись, учасник може звільнити свою руку тільки після того, як другою рукою почав вітатись ще з кимсь. Тобто гравець повинен безупинно перебувати в контакті із будь-ким із групи. Кожен гравець може перервати рукостискання правою рукою тільки тоді, коли встановить контакт – лівою рукою.

Гра «**Подвійне коло**»

Гравці шикуються у два кола – зовнішнє й внутрішнє. В утворених у такий спосіб парах протягом 2-3 хв учні знайомляться, розповідають про себе, а потім внутрішнє коло зміщається праворуч на одну людину. Цикл повторюється, поки не буде пройдено все коло. Можна використати музичний супровід або проводити гру в танці.

Гра «**Ураган**»

Учасники сідають у коло, ведучий виходить у центр кола та пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочку, почищені вранці зуби, чорні очі тощо). Причому, якщо учасник має названу ознаку, він обов'язково повинен змінити своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, якою він на цей момент володіє. Коли учасники міняються місцями, він повинен зайняти чийсь місце. Учасник, який залишився без місця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати: «Ураган», тоді всі учасники в колі повинні помінятися місцями.

З класом на природу

Гра «Спостерігачі»

Для гри необхідно обрати місце, звідки відкривається гарний краєвид і видно багато предметів орієнтирів. Учитель пропонує учням подивитися на місцевість і запам'ятати орієнтири протягом 2 хв. Потім, попросивши їх відвернутися від панорами, учитель ставить запитання про те, де розташовані орієнтири. Правильна відповідь дає учасникам 1 бал, за доповнення і виправлення неправильної відповіді - 1 бал.

Гра «Полювання на антилоп»

Гравці поєднуються у дві групи, одна – «антилопи», друга – «тигри». «Антилопи» ховаються в лісі. Через 5 хв. за ними на полювання вирушають «тигри», намагаючись схопити їх. Щоб упіймати «антилопу», її повинні оточити не менше ніж троє «тигрів». Якщо вони зроблять це мовчки, «антилопа» вважається беззахисною. Але якщо будь-який «тигр» закричить, «антилопа» має право врятуватися втечею. Пійману «антилопу» один із «тигрів» відводить на встановлений збірний пункт, де вона залишається до кінця гри, а «тигр» продовжує «полювання». «Тигри» перемагають, якщо за встановлений час упіймають більше ніж половину «антилоп», в протилежному випадку перемагають «антилопи».

Гра «Ботлбол»

Гравці об'єднуються у дві команди по 6-7 учасників. Для гри знадобляться пластикові пляшки, два обручі та повітряна куля. Гра схожа на баскетбол. Кожний гравець тримає в руках пляшку та намагається пляшкою загнати кулю в обруч. При цьому забороняється торкатися руками кулі; допустити падіння кулі на підлогу; бити пляшкою інших учасників. Гра починається підкиданням кулі суддею у середині майданчика. Якщо куля вилітає за межі майданчика, суддя знову вкидає її у середину. Якщо гравець порушив будь-яке правило, він виводиться з майданчика на 3 хв. Переможець визначається за найбільшою кількістю кульок, закинутих в обруч. Гра триває 3 тайми по 10 хв.

Гра «Двірничі ігри»

Гравці об'єднуються у дві команди по 6-8 учасників. Майданчик для гри – розміром 8*14 м.

Інвентар: віник і совок на кожного учасника гри, кубик, по 2 відра для сміття на кожні ворота. Гра триває 3 тайми по 15 хв.

Задум гри: У чому полягає робота двірника? Уважається, що вона нудна і нецікава. Але мало хто знає, що вечорами, коли всі вулиці прибрані й робота двірників завершена, звірники збираються і влаштовують свої ігри.

Мета кожної команди – забити за допомогою віника та совка якнайбільше голів у ворота суперника. Гравцям дозволяється:

- заганяти кубик віником у ворота;
- переносити кубик на совку;
- передавати кубик із совка на совок іншому гравцеві;
- змітати кубик із совка суперника.

Гравцям забороняється:

- брати кубик руками;
- застосовувати фізичну силу порти суперника.

У складі команди визначаються захисники та форварди, воротарів у грі немає. У разі порушення правил гравця дискваліфікують на 2 хв. Якщо кубик залишає межі поля, його вкидають на середину поля.

Гра «Дослідники в Техасі»

Гравці об'єднуються у дві команди по 10-16 осіб.

Задум гри: «Дослідники», які перетнули мексиканський кордон, повинні пройти територією індіанського племені апачів, щоб досягти місцевості, де вони будуть у безпеці.

Гравці, які виступають у ролі індіанців, займають частину ігрової аудиторії між мексиканським кордоном (старт) і безпечною місцевістю. Кожний із них має при собі хустку, що закріплена на поясі.

Вступати в безпечну місцевість їм не дозволяється. «Дослідники» не мають хусток, їхнє завдання – проникнути в місцевість, де вони можуть їх дістати, щоб атакувати індіанців.

«Дослідник» без хустки на шляху до безпечної місцевості може бути взятий у полон (якщо до нього вдалося доторкнутися рукою), після чого «індіанець» відводить його в табір для полонених. Узятому в полон «дослідникові» забороняється тікати від «індіанця». Спробу до втечі він може здійснити тільки у «таборі для полонених» (квадрат зі стороною 5 м). Однак, його знову можуть «зачарувати» охоронці табору і вернути в табір. Якщо спроба виявиться вдалою, дослідник продовжує брати участь у грі, просуваючись до безпечної місцевості.

Проникнувши в безпечну місцевість і здобувши там хустку, дослідник повертається на «індіанську» територію, намагаючись звільнити своїх полонених товаришів шляхом захоплення хустки в охоронця табору або допомагає тим дослідникам, яким не вдалося досягти безпечної місцевості. У випадку, коли «індіанець» захоплює хустку в дослідника, той повинен вирушити разом з «індіанцем» до табору для полонених. Гравцям, яких узято в полон, забороняється кликати на допомогу. «Індіанець», у якого «дослідник» захопив хустку, вважається пораненим. Для надання допомоги пораненим, в «індіанців» є торба зі священною корою. Поранений «індіанець» для того, щоб стати вільним, повинен записати своє ім'я на священній корі. Якщо «дослідникам» вдасться виявити місце знаходження кори й викрасти її, то поранені «індіанці» вже не зможуть «видужувати», вони вибувають із гри. Але достатньо «індіанцям» «зачарувати» «дослідника» з корою, як останню повертають у торбу, і вона знову цілює поранених.

Гра «Вибух на залізниці»

Гравці поєднуються у дві команди, кількість яких повинна бути однаковою. Відрізок будь-якої лісової дороги є «залізницею». Одна команда захищає «залізницю», друга – намагається її підірвати. Довжина «залізниці» залежить від кількості учасників і характеру лісу, де відбувається гра. У середньому на кожного учасника повинно припадати 30-40 м. У густому молодому лісі необхідно виділяти на кожного вартового меншу ділянку шляху, особливу, якщо

грунт навколо дороги дозволяє безшумно підкрадатися. Нападати можна з усіх боків. «Міна» уявляє собою дві палички, які «підривник» повинен покласти на дорогу у вигляді літери Т. Добре, якщо ці палички зроблені помітними – із них знята кора або на корі вирізані позначки.

«Залізниця» позначається на кінцях гілками або каменями, щоб ці межі було добре видно. Захисники дороги прагнуть доторкнутися до «підривників» рукою. Торкатися можна на відстані 20 м по обидва боки від дороги. Той, до кого доторкнулися, вважається «вбитим» і вибуває із гри. Організаторові необхідно стежити, щоб він не допомагав своїм товаришам, відволікаючи увагу вартових розмовами.

Кожен «підривник» може підкласти необмежену кількість «мін», але не одночасно. Підклавши «міну», він повинен залишити небезпечну зону (більше ніж 20 м від дороги) і виготовити нові «міни» або отримати їх від керівника. Після цього він має право знову намагатися покласти нову міну. Гра триває зазвичай не менше 45 хв.

Оцінювання може бути простим і складним. Просте – полягає у тому, що одна «підкладена міна» дорівнює одному «вбитому» «підривникові». Складне – враховує, яким чином була поставлена кожна «міна»; кожен убитий «підривник» «коштує» два пункти; «міна», що поставлена, коли вартові не бачили «підривника» ані до постановки «міни» ані після, зараховується у три пункти; «міна», що поставлена так, що «підривника» не бачили до постановки «міни», але бачили потім, зараховується у два пункти; «міна», що поставлена так, що вартові бачили «підривника» до постановки «міни», зараховується в один пункт.

Гра «Пошуки сліду»

Один гравець є утікачем і на своєму шляху через кожну 3 м кидає по ланцюжку конфетті. Інші гравці починають переслідування на 5 хв. пізніше. Через кожну 200 м утікач припиняє кидати конфетті в проміжку 100 м. переслідування триває протягом 2 км. Якщо втікач досягає кінцевого пункту раніше ніж переслідувачі, то він перемагає.

Гра «Звільнення заручника»

Гравці поєднуються у дві команди. Один із гравців виконує роль заручника, його зв'язують простим вузлом. Інша команда зображує його сторожів і розташовується в засідці навколо нього не ближче ніж 100 кроків від нього. Одна команда намагається проникнути через лінію ворожих постів і звільнити «заручника», друга – охороняє його.

Варіант: кожна команда має «заручника» й намагається звільнити свого, але, переходячи на поле суперника, вони можуть бути «вбиті».

Гра «Узяти живим»


«Утікач» тікає від «переслідувачів» на обмеженій території та робить засідку. «Переслідувачі» можуть піймати «втікача», коли торкнуться його рукою. «Утікач» може «відстрілюватися» шишками: якщо влучить у «переслідувача», то він залишає гру. «Утікач» буде вважатися переможцем, якщо його не змогли впіймати за певний час (залежно від розмірів території).

Гра «Погоня за зайцями»

Двоє гравців («зайців») тікають у ліс, розкидаючи час від часу на своєму шляху шматочки паперу та намагаючись усіляко заплутати сліди. По слідах «зайців» через 5-10 хв вирушають «собаки». «Собаки» стають переможцями, якщо протягом відведеного часу їм вдається відшукати «зайців», які сховалися, або якщо вони доторкнуться до них перш, ніж ті встигнуть сховатися.

Гра триває певний час і завершується перемогою «зайців», якщо їх не знайдуть або не зможуть до них доторкнутися.

Українські ігри-забави

 Серед народних ігор можна виділити ігри-забави та ігри-атракціони. Вони носять естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, метання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловлення ласощів (бублика, цукерки) зубами («Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес»), ігри комічного характеру («Ледачий Гриць»). Сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладкому стовбуру, ліплення снігової баби тощо.

Гра «Плетінь»

Хід гри: Учасники гри шикуються один за одним у довгий ряд. Уздовж усього ряду розтягується мотузка, і кожен береться за неї рукою. Учасники, пританцьовуючи, йдуть за ведучим і співають:

Навколо берізоньки йдемо,

Навколо нас все плетемо.

Плеть-плеть плетена,

Навколо стовбура обведена.

В'ється плетень, плететься,

У полі, в лісі волочиться.

Розплітайся, плетене, розплетися,

Золотий вузлику, розв'яжися.

Ведучий заплутує хоровод, доки не «зав'є плетінь». Розплітають плетінь зі словами:

Вбране вбрання – із ста хлоп'ят,

Усі в один ряд, разом зв'язані стоять.

Плетінь, розплітайся, на берізоньку завивайся.

Потім ведучий швидко веде хоровод у поле, при цьому виконує різкі повороти, і хто не утримався на ногах, вибуває із гри.

Гра «Хвостач»

Учасники, взявшись за руки, стають у дві шеренги по обидва боки від отамана. Отаман намагається так розкрутити шеренги, щоб від них відірвалися гравці.

Отаман: Молодці, хлопці, дружні ви й завзяті. Зараз побачимо, хто не злякається високих стін, глибокого рову й зможе взяти приступом турецьку фортецю.

Розваги на воді

Гра «Рибалки»

Мета: ознайомити дітей з опором води. Виховувати увагу та кмітливість.

Хід гри. Двоє дітей – «рибалки», узявшись за руки, намагаються зловити «неводом» «рибок», які тікають від них у різних напрямках. Кожна зловлена «рибка» стає в ланцюжок «рибалок». Так поступово створюється великий «невід». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «рибок».

Вказівки до гри. Не дозволяється ловити «неводом», який «розірвано», штовхатися, хапати за руки і тулуб. Дитину, яку зловили останньою, оголошують найшвидшою рибкою. Глибина води – до пояса.

Гра «Хвилі на морі»

Мета: ознайомити дітей з опором води. Виховувати впевненість у своїх силах.

Хід гри. Діти стоять у колоні по одному. За словами вихователя «Море хвилюється!» вони розбігаються в різних напрямках (їх «розганяє вітер»), роблять різні рухи, плескаються водою. Після того як вихователь скаже: «Вітер стих, море заспокоїлось», діти повинні швидко зайняти свої місця в колоні. При цьому вони проговорюють: «Один, два, три – ось на місце стали ми». Дитину, яка не знайшла за цей час свого місця в колоні, вважають неухажною.

Вказівки до гри. Гру провести як змагання між командами. Діти шикуються у дві-три колони. Перемагає та з них, у якій гравці швидше займуть своє місце. Глибина води – до пояса.

Гра «Карасі та коропи»

Мета: удосконалювати навички вільно пересуватись у воді. Розвивати швидкість і спритність.

Хід гри. На відстані 10-15 м одна від одної встановлюють у воді дві віхи. Дітей поділяють на дві команди, які розміщуються посередині позначеного віхами поля спиною одна до одної. Відстань між ними 1-1,5 м. Одна команда «коропи», друга – «карасі». Вихователь у будь-якому порядку називає; «Карасі!» або «Коропи!». Команда, яку назвали, утікає за свою віху, а гравці іншої команди намагаються наздогнати втікачів. Спійманим вважається гравець, до якого доторкнулися рукою. Кожний спійманий – очко команді. Наприкінці гри, після кількох повторень, вихователь підраховує очки обох команд. Виграє команда, яка має менше очок.

Вказівки до гри. Слова «карасі», «коропи» вимовляти голосно й повільно. Утікати і ловити можна тільки після цих слів. Протягом гри команди називають однакову кількість разів. Глибина води – до пояса.

Гра «Вудочка»

Мета: удосконалювати навички занурюватись у воду. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. Діти шикуються у воді в коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – друга. У центрі кола вихователь, який тримає у руках шнур. До кінця шнура прив'язано надуту волейбольну камеру. Після слів «Гру почали!» вихователь починає крутити «вудочку» над головами дітей. Рятуючись від «вудочки», вони пірнають у воду з головою. Якщо «вудочка» торкнулася будь-кого з гравців, його команді зараховується штрафне очко. Виграє команда, у якої менше гравців одержали штрафні очки.

Вказівки до гри. «Вудочка» повинна крутитися дуже повільно. Рятуючись від «вудочки», дитина не має права сходити з місця, а тільки занурюватися у воду. Глибина води – до грудей.

Практичне заняття № 5. Спортивні, рухливі та національні ігри в позашкільних формах роботи з дітьми.

↪ Значення оцінювання і аналіз поведінки дітей у ході гри.

Важливу роль у справі прищеплення дітям навичок дисциплінованості відіграє оцінка, яку педагог дає вчинкам і діям гравців. Оцінка сприяє закріпленню знань дітей про норми і правила поведінки, спілкування один з одним, про те, як поводитися у грі, як досягти успіху, виконуючи поставлене завдання. Оцінка педагога є зразком для дітей. Залежно від того, як він висловився про дії, вчинки, якості гравця, в дітей формується певне ставлення до свого товариша. Тому оцінка значною мірою впливає на характер взаємин між дітьми та визначає атмосферу в колективі.

Досвід організаторів проведення ігор засвідчує, що систематичний контроль за ігровою діяльністю дітей, а також оцінка їх поведінки сприяють тому, що гравці цікавляться діями інших і навіть намагаються контролювати їх. У змісті деяких ігор передбачено контроль за діями учасників. Так, якщо в грі ведеться підрахунок результатів, то він має бути відкритим, публічним. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку і час гри.

Після закінчення гри важливо охарактеризувати позитивні та негативні дії учасників, пояснити найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліну. Не можна залишати поза увагою гравців, які соромилися грати з іншими. Їх треба підбадьорити, це надасть їм сміливості в подальшій ігровій діяльності.

Отже, від правильного оцінювання залежить, чи захочуть діти ще грати і з яким настрої залишать ігровий майданчик.

Ігри з метанням

Гра «Круговий» (українська гра)

Гравці розділяються порівну на дві команди, міряються – чий верх. Ті, що отримали перевагу, утворюють велике коло, в середині якого розташовуються їхні суперники.

Гравці великого кола потай дають комусь зі своїх м'яч, аби той його сховав (у кишеню чи під полу). Всі інші його товариші також ховають свої руки, щоб ввести противника в оману. Після цього вони бігають по колу, доки гравець з м'ячем не кине його у тих, що стоять всередині кола. Якщо влучить, гравці великого кола кидаються врозтіч, а ті, що у колі, намагаються поцілити м'ячем у когось із них. Якщо вони промахнуться, то з їхньої команди вибуває той, в кого влучив м'яч, а якщо попадуть – вибуває із гри поцілений ними. Після цього знову ховають м'яч і т. д.

Коли з великого кола залишиться один гравець, то він м'яч не ховає, а бігає по колу і намагається вибити когось із тих, хто в колі. Кидати м'яч

можна тільки з лінії кола. Мета гри – вибити всю команду супротивника. Та команда, якій це вдається, утворює коло, а переможені стають всередину нього.

Гра «Штандер» (українська гра)

Гра ця дуже давня, в неї грали ще два століття тому. Кількість гравців – не менше шести, але й не більше двадцяти.

Інвентар: невеликий гумовий м'яч або тенісний.

Хід гри: гравці стають в коло на відстані кроку один від одного, в центрі якого – ведучий із м'ячем у руках. Він підкидає вгору м'яч і називає ім'я будь-якого гравця. Той ловить м'яч на льоту або піднімає його із землі і прагне влучити ним у когось із утікачів.

Спіймавши м'яч на льоту, гравець має право крикнути: «Штандер!». Усі завмирають і можна спокійно прицілитися та влучити у ближнього гравця. Вибитому нараховують штрафні очки, або ж він вибуває із гри. Спійманий на льоту м'яч дає й інше право: той, що зловив, може не випробовувати долю (за промах йому теж нараховують штрафні очки), а відразу ж підкинути м'яч вгору і викрикнути ім'я гравця.

Вся принада цієї гри полягає в тому, що потрібно і м'яча стерегтися, тобто втекти якнайдалі, і водночас бути готовим швидко повернутися до м'яча, якщо раптом викрикнуть твоє ім'я. Той гравець, у кого намагалися влучити, може зловити м'яч, що летить в нього, – так він здобуде собі виграшне очко і право вибивати іншого гравця.

Правила гри: якщо гравець з м'ячем кричить: «Штандар!», – всі завмирають на своїх місцях. Гравцеві, в якого ціляться м'ячем, дозволяється ухилитися, присідати, підстрибувати вгору, але сходити з місця він не має права.

Гра «Мисливський м'яч» (французька гра)

Ця гра широко розповсюджена у Франції. Гравці збираються до купи. Всередині майданчика стоїть «мисливець», його завдання – «полювати» на гравців. «Мисливець» підкидає м'яч у повітря і ловить його, коли той відскакує від землі. Так він повторює тричі. У цей час учасники розбігаються по майданчику, оскільки «мисливець», схопивши м'яч, що відскочив від землі утретє, відразу ж кидає його в найближчого гравця. Кого він виб'є, той стає його «собакою» і повинен йому допомагати. «Собаки» не мають права вибивати гравців, але можуть схопити м'яч, що відскочив від землі, і кинути його «мисливцеві», який перебуває у вигідному положенні. Кількість «собак» постійно зростає. Проте гравці можуть захищатися. Якщо їм удасться зловити м'яч, яким їх намагалися вибити, вони можуть передавати його один одному і навіть вибити «собаку». Вибитий «собака» знову стає повноправним гравцем. Гра закінчується тоді, коли «мисливець» з допомогою «собак» виб'є всіх учасників або визнає свою поразку.

Народні ігри

Гра «Чужоземці» (японська гра)

Це японський варіант широко розповсюдженої у світі гри. В різних країнах вона називається по-різному. Гравці порівну розділяються на дві команди, які

вишиковуюються в лінію на відстані 6–8 м одна від одної. Учасники команди, яка починає гру, – «чужоземці». Вони наближаються на 1,5 м до команди суперників і промовляють: «Ми тут!». «Звідки прибули?» – запитують гравці іншої команди. «З Індії» (або Америки, Англії, Австралії і т. д.), – відповідає капітан «чужоземців». Капітан суперників запитує: «А яка у вас професія?». Тут вся команда «чужоземців» лише мімікою та жестами намагається пояснити, чим вони займаються. Якщо, наприклад, вони пекарі, то хтось один пов'язує фартух, другі просіюють муку, треті місять тісто, четверті печуть і т. д. (про це вони заздалегідь домовляються між собою). Кожній професії, як відомо, притаманні свої характерні особливості, рухи та дії. Команда суперників намагається відгадати рід діяльності «чужоземців». Якщо їм це вдається, вся команда «чужоземців» стрімко біжить до своєї лінії. Суперники їх переслідують. Той, кого спіймають, перш ніж він добереться до своєї лінії, вважається «полоненим». Потім гравці команд міняються ролями, і гра повторюється. Перемагає команда, яка захопила після певної, заздалегідь визначеної кількості турів більше «полонених».

Гра «Ніс»

Ця гра широко розповсюджена в Японії. Японці свого часу запозичили її у американців.

Гравці сідають по колу, в центрі якого розташовується ведучий. Він говорить: «Ніс, ніс, ніс, рот». Вимовляючи перші три слова, ведучий береться за ніс, а після четвертого замість рота доторкається до будь-якої іншої частини голови, аби ввести в оману учасників гри. Гравці ж у свою чергу повинні торкатися тих частин голови, які називає, а не на які показує ведучий. Хто припустився помилки, вибуває із гри. Перемагає найуважніший, тобто гравець, який залишився в колі останнім.

Практичне заняття № 6. Рухливі та національні ігри в позаурочних формах роботи з дітьми

↪ Пам'ятка для педагога.

Після пояснення гри і розподілу ролей обов'язково треба поцікавитися, чи зрозуміли діти завдання і дати їм поради досвідченого гравця:

- здобувай перемогу лише чесним способом, бо інакше перемога не принесе тобі задоволення;
- не зазнавайся, якщо тобі все вдається і ти перемагаєш;
- якщо умієш щось добре робити, навчи своїх товаришів – нехай вони також стануть спритними й умілими;
- виборювати перемогу в сильного суперника цікавіше;
- ніколи не насміхайся над тим, хто програє: колись і ти можеш опинитися на його місці;
- не падай духом, якщо програєш, адже попереду ще багато цікавих ігор;
- не ображайся на переможця, краще привітай його і розділи з ним його успіх;

➤ пам'ятай: життя складається з перемог і поразок. Навчись їх сприймати як належить.

Дозування навантаження у процесі гри

➔ **Обов'язок керівника** не тільки правильно обрати і почати рухливу гру, але й розумно її дозувати і вчасно закінчити. Навантаження у грі дозується шляхом зменшення або збільшення загальної рухливості учасників.

Для регулювання фізичного та емоційного навантаження можна використовувати такі прийоми: 1) Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри. 2) Збільшувати чи зменшувати розміри майданчика. 3) Ускладнювати або спрощувати правила гри. 4) Використовувати інвентар більшого або меншого розміру. 5) Вводити короткі перерви, організовувати відпочинок для дітей в іграх з безперервними діями тощо.

Звичайно ж, при проведенні рухливих ігор керівнику потрібно враховувати індивідуальні можливості і фізичний стан кожного учасника в кожен даний момент. Тому потрібно обирати оптимальні навантаження. Керівник повинен пам'ятати, що надмірні м'язові напруження, які викликають швидке стомлення, не можна пропонувати учасникам на початку гри. Інтенсивні вправи повинні чергуватися з відпочинком.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування у грі.

Якщо гра проводиться на свіжому повітрі, слід враховувати погодні умови. Фізіологічна дія рухів на організм збільшується під час занять просто неба. Під час ігор взимку на свіжому повітрі діти повинні виконувати рухи інтенсивно, без перерв. Не можна давати гравцям великі короткочасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати потіння, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники легко одягнені, гру треба проводити у швидкому темпі, якщо ж вони в теплих костюмах, – інтенсивність має бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, рухлива гра повинна оптимально відповідати об'єму та інтенсивності навантаження заняття в цілому.

Ігри на перерві

Гра «Тигр і лань»

Гравці утворюють велике коло, кожному присвоюється порядковий номер. Ведучий стоїть за межами кола і несподівано викликає два сусідні номери. Наприклад: «П'ятий і шостий, біжіть!» Ті виходять з кола і біжать. Перший – «лань», другий – «тигр». «Тигр» переслідує «лань». «Лань» оббігає гравців, що стоять у колі, «тигр» усюди слідує за нею. Він може бігти лише по тій дорозі, що і «лань». Якщо «тигр» зверне вбік – його штрафують: він повинен півхвилини стояти на місці. Коли «тигр» наздоганяє «лань», вона вибуває із гри і стає поряд з ведучим. Якщо переслідування закінчилося для «тигра» невдачею і «лань» повернулася на своє попереднє місце неушкодженою, поряд з ведучим стає «тигр». А ведучий називає інші номери, і гра продовжується.

Гра «Черепашаче гніздо»

Один із гравців – «черепаша» Він охороняє своє «гніздо». Решта учасників гри – «розбійники». Креслять коло діаметром 1,5м – це «гніздо». Туди кладуть чотири-п'ять каменів – «черепашачі яйця». «Черепаша» стоїть у колі, інші гравці розташовуються по колу і прагнуть вкрасти «черепашачі яйця». Для цього вони обирають слушний момент, коли можна підкрастися до каменів. Але треба стерегтися, щоб «черепаша» не зловила. Кого вона схоплює, той міняється з нею місцями і починає охороняти «яйця», що залишилися. Гра продовжується доти, доки всі «яйця» не перекрадуть. Тоді камені ховають, і «черепаша» (поки їх ховають, вона мружиться) повинна їх відшукати. Якщо їй не вдається зібрати всіх яєць, вона вносить заставу (танцює).

Гра «Змійка» (російська гра)

Креслять велике коло, навколо якого сідають гравці. За межами кола походжає ведучий. Несподівано він кидає всередину кола мотузку – «змійку». Всі схоплюються, прагнучи якнайшвидше встати на неї. Кому місця не вистачить, вибуває із гри. Ведучий, кидаючи «змійку» в коло, поступово укорочує її доти, доки на неї зможе встати лише один гравець, який і стає новим ведучим.

Гра «Запорожець на Січі» (українська гра)

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренив» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять із гри.

Аби вирізнити запорожця з-поміж інших гравців, йому одягають шапку та шаровари.

КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ»

Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Спортивні ігри» здійснюється з теоретичних розділів і під час практичних заняттях на основі опитування пройденого матеріалу, результатів письмових контрольних робіт, тестування, проведення рухливих і національних ігор, пояснення основних правил спортивних ігор.

Розподіл балів

| Поточний контроль знань | | | Залік | Сума |
|-------------------------|----------------------|---|-------|------|
| Контрольний модуль 1 | Контрольний модуль 2 | Індивідуальне завдання | 20 | 100 |
| Змістовий модуль 1 | Змістовий модуль 2 | 20 | | |
| 30 | 30 | 20 | | |
| Змістові модулі | Кількість балів | Вид модульного і підсумкового контролю та їх рейтингова оцінка (РО) | | |

| | | |
|--|-----|---|
| Змістовий модуль 1 | 30 | - підготовка до практичних занять та засвоєння теоретичного матеріалу - 10 бали - підготовка до практичних занять та опанування практичними навичками - 5 балів - відвідування - 2 бал - активність на заняттях - 4 бали <i>Конспектування самостійного завдання</i> 1. Складання конспекту занять без помилок (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність запланованого матеріалу завданням уроку) - 10 балів 2. Складання конспекту занять з незначними помилками - 7 3. Складання конспекту занять із значними помилками – 3 |
| Змістовий модуль 2 | 30 | - підготовка до практичних занять та засвоєння теоретичного - 10 бали - підготовка до практичних занять та опанування практичними навичками - 5 балів - відвідування - 2 бал - активність на заняттях - 4 бали <i>Конспектування самостійного завдання</i> 1. Складання конспекту занять без помилок (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність запланованого матеріалу завданням уроку) - 10 балів 2. Складання конспекту занять з незначними помилками - 7 3. Складання конспекту занять із значними помилками - 3 |
| | 60 | Разом за два контрольні модулі |
| Індивідуальне завдання | 20 | - скласти сценарій спортивного свята в школі, літньому таборі) - 10 - реферат – 10 |
| Підсумковий семестровий контроль (залік) | 20 | Комплексна оцінка успішності студентів складається з суми балів отриманих за всі визначені види работ 90 – 100% оцінка – «5» (відмінно) 70 – 89% оцінка – «4» (добре) 60 – 69% оцінка – «3» (задовільно) 1 – 59% оцінка – «2» (незадовільно) |
| Разом | 100 | |

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Тема: «Історія виникнення ігор»

1. *Із чим пов'язано виникнення ігор у суспільстві?*
 - а) зі створенням матеріальних передумов;
 - б) зі становленням і розвитком суспільної свідомості;
 - в) з характером виховання підростаючого покоління у суспільствах.
2. *З якими святами античної Греції тісно пов'язана ігрова діяльність людей?*
 - а) Діоніса, Ареса, Афіни;
 - б) Діоніса, Деметри, Афіни;

- в) Афіни, Персефони, Гефеста.
- 3. У якому місті проходили давньогрецькі Олімпійські ігри?
 - а) Афіни;
 - б) Олімпія;
 - в) Спарта.
- 4. Який характер носили свята у Давньому Римі?
 - а) фізичної й духовної гармонії;
 - б) видовища – триумфальної процесії;
 - в) образності дій, фізичної сили.

Тема: «Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків»

1. Якими чинниками обумовлений широкий спектр народних ігор у давніх українців?
 - а) релігійними і народними традиціями;
 - б) структурою етнічних обрядів і ритуалів;
 - в) рівнем розвитку знарядь праці;
 - г) відповіді а), б) і в).
2. Що відображала гра, проявляючись через систему обрядів?
 - а) філософські погляди народу;
 - б) рівень розвитку знарядь праці.
3. Які ігри сприяли формуванню у дітей необхідних умінь і навичок, а також максимально зближали їх з природою?
 - а) ігри з імітацією трудових процесів: землеробства, полювання, рибальства;
 - б) ігри з елементами весільного обряду;
 - в) ігри, присвячені народженню дитини;
 - г) ігри з елементами військових дій;
 - д) відповіді а), б), в) і г).
4. Масові ігри слов'ян відбувалися...
 - а) в місцях обміну товарів;
 - б) після судових засідань;
 - в) на честь ушанування пам'яті загиблого воїна;
 - г) відповіді а), б) і в).
5. Який компонент незмінно присутній у святкових іграх?
 - а) закликання добра, багатства та успіху в дім і родину;
 - б) мотиви кохання, залицяння або одруження.

Тема: «Використання українських ігор за народним календарем».

1. Які ігри та дії були невід'ємною складовою частиною свята Івана Купала?
 - а) пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою;
 - б) ворожіння, вуличні ігрища.
2. У чому полягає цінність народних ігор з педагогічної точки зору?
 - а) розвивають розумові здібності, виховують характер, волю;
 - б) загартовують фізично;
 - в) пробуджують інтерес до народної творчості;

- г) відповіді а), б) і в).
3. *Що лягло в основу диференціації народних ігор?*
 а) річний землеробський цикл;
 б) стародавні вечорниці.
4. *У скільки етапів відбувався розвиток язичницьких сезонних культів та обрядів у християнський період?*
 а) 3;
 б) 4;
 в) 5.
5. *Чим вирізнявся третій етап розвитку язичницьких сезонних культів та обрядів у християнський період?*
 а) рухливими іграми із суперництвом;
 б) ігри з імітацією трудових процесів: землеробства, полювання, рибальства.
6. *Чим зустрічали за старих часів прихід весни?*
 а) веснянками;
 б) хоровими піснями;
 в) іграми й танцями.
7. *Що в грі «Шукаю Миколу» повинна була зробити дівчина?*
 а) вибрати хлопця;
 б) проспівати пісню та втекти.
8. *До чого в українських традиціях приурочувалося свято зустрічі весни?*
 а) до початку льодоходу;
 б) до закликання доброго врожаю.
9. *Що таке гаївки?*
 а) весняні ігри;
 б) ворожіння на долю.
10. *Як рухалися дівчата під час виконання ключового хороводу?*
 а) по колу, в центрі якого одна з дівчат зображувала за допомогою рухів усе те, про що співали її подруги;
 б) ввели хорівод довгою лінією.
11. *Для чого необхідно враховувати національну специфіку та зміст народних ігор?*
 а) щоб проводити гру відповідно до пори року;
 б) щоб проводити гру відповідно до свята;
 в) відповіді а) і б).

12. Встановити відповідність

Ігри за народним календарем

Назва свята

- 1) Свято Миколи Чудотворця
- 2) Великдень
- 3) Свято Шума
- 4) Свято Івана Купала
- 5) Вулиця
- 6) Вечорниці

Ігри

- а) «Шукаю Миколу»
- б) «Віночок»
- в) «Великодній дзвін»
- г) «Панас»
- д) «Мак»
- е) «Жорно»

Відповідь: _____

Тема: «Поняття про ігрову діяльність»

1. *Які функції виконує гра в педагогічній практиці?*
 - а) виховну, творчу, розважальну;
 - б) виховну, пізнавальну, фізіологічну;
 - в) оздоровчу, духовну, естетичну.
2. *Що характерно для рухливої гри?*
 - а) творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом;
 - б) розвиток духовних сил;
 - в) активні рухові дії без правил.
3. *Що включає в себе поняття «рухливі ігри»?*
 - а) різноманітні ігри, побудовані на рухах;
 - б) ті, що поєднують у собі елементи гри й видовища;
 - в) ті, що вимагають вирішення розумових завдань;
 - г) ті, що ґрунтуються на кмітливості, русі та ерудиції.
4. *Які рухливі ігри в педагогічній практиці займають основне місце?*
 - а) елементарні рухливі ігри;
 - б) колективні, індивідуальні;
 - в) імітаційні ігри.
5. *Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?*
 - а) вони не мають строго регламентованих правил, системи організації й не потребують спеціальної підготовки;
 - б) необхідні тверді правила, передбачається точна кількість учасників;
 - в) необхідно мати певний рівень загальної і спеціальної підготовки, не мають строго регламентованих правил.
- б. *Які методичні прийоми характерні для рухливої гри?*
 - а) творчість, елементи змагань, організація учасників;
 - б) образність, елементи змагань, природність рухів;
 - в) ритмічність, організація змагань, рухливі завдання.

Тема: «Рухливі і спортивні ігри»

1. *Як виникли спортивні ігри?*
 - а) історично внаслідок еволюції;
 - б) від народних рухливих ігор.

2. Встановити відповідність

| Ігри | Зміст |
|--------------|---|
| 1) спортивні | а) суворо регламентоване суддівство; |
| 2) рухливі | б) спеціальна підготовка; |
| | в) спеціалізація гравців; |
| | г) присвоєння спортивних розрядів; |
| | д) участь усіх бажаючих; |
| | ж) можливість заміни інвентарю; |
| | з) можливість припинення гри через суб'єктивні причини. |

Відповідь: _____

Тема: «Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять із рухливих та спортивних ігор»

1. *Через який час після їди варто починати і закінчувати рухливі ігри?*

- а) через 0,5 години після їди та закінчувати не пізніше ніж за 0,5 години до їди;
- б) через 1 годину після їди та закінчувати не пізніше ніж за 0,5 години до їди;
- в) через 2 години після їди та закінчувати не пізніше ніж за 1 годину до їди.

2. *Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?*

- а) 15-16 °С;
- б) 18-19 °С;
- в) 20-21 °С.

Тема: «Ігри для дітей молодшого шкільного віку»

1. *Які рухливі ігри недоступні для учнів 1-2-х класів?*

- а) ігри зі складними рухами й взаєминами між учасниками;
- б) ігри імітаційного та сюжетного характеру.

2. *Які рухливі ігри більше подобаються дітям молодшого шкільного віку?*

- а) ігри з перебіжками, стрибками, ловленням;
- б) колективні ігри.

3. *Які зміни відбуваються у психіці дітей 10-11 років?*

- а) зростає сила й рухливість нервових процесів;
- б) підвищується збудливість центральної нервової системи.

4. *Чим відрізняються ігри хлопчиків і дівчаток 10-11 років?*

- а) істотно не відрізняються;
- б) дівчаткам подобаються спокійні ігри, хлопцям – ігри з елементами єдиноборства;
- в) дівчаток більше приваблюють ігри, що вимагають спритності й точності рухів, а хлопчиків - взаємовиручки й боротьби за м'яч.

Тема: «Ігри для дітей середнього шкільного віку»

1. *Які рухливі ігри цікавлять дітей у 12-14 років?*

- а) зі складними сюжетними лініями;
- б) естафети з подоланням перешкод;
- в) ігри на зразок «завдання»;
- г) відповіді а), б) і в).

2. *Чим характеризується психіка дітей 12-14 років?*

- а) різкими змінами настрою;
- б) раптовістю прийняття рішень;
- в) самостійністю мислення;
- г) відповіді а), б) і в).

Тема: «Ігри для юнаків і дівчат»

1. *У чому полягає основне завдання рухливих ігор для юнаків і дівчат 15-18 років?*

- а) удосконалювання спортивної підготовки;

- б) удосконалювання техніки гри;
 - в) удосконалювання тактики гри.
2. *Що необхідно врахувати вчителю при проведенні рухливих ігор з юнаками і дівчатами 15-18 років?*
- а) конфліктність у колективі;
 - б) загострену реакцію на результат гри;
 - в) вразливе сприйняття негативних оцінок їхньої поведінки.

Тема: «Рухливі та національні ігри в позаурочних і позашкільних формах роботи з дітьми»

1. *Яке значення мають ігри, які проводяться під час перерв?*
- а) гігієнічне, освітнє й оздоровче;
 - б) виховне й освітнє;
 - в) гігієнічне й виховне.
2. *Які рухливі та національні ігри варто проводити під час перерв?*
- а) прості за змістом, короткотривалі;
 - б) командні;
 - в) ігри з м'ячем;
3. *Скільки ігор у групі продовженого дня варто проводити протягом тижня?*
- а) 5 ігор;
 - б) кожного дня;
 - в) не менше 3-х занять.
4. *З яких ігор рекомендується починати заняття у групі продовженого дня з учнями 1-3-х класів?*
- а) з малорухливих;
 - б) зі складних за структурою;
 - в) із тих, що вимагають уваги, спостережливості.
5. *Коли потрібно проводити ігри на святі?*
- а) після основного святкового заходу;
 - б) після театралізованого концерту;
 - в) після урочистої частини.
6. *Коли необхідно проводити рухливі ігри в літніх дитячих таборах?*
- а) під час ранкової зарядки;
 - б) під час зборів ланок і загонів;
 - в) як окремі заходи між декількома загонами в таборі;
 - г) відповіді а), б) і в).
7. *Які рухливі ігри в літніх дитячих таборах особливо цінні?*
- а) на місцевості, на великих пересічених ділянках;
 - б) ті, які потребують тривалого часу для проведення;
 - в) ігри з м'ячем;
 - г) відповіді а) і б).

Тема: «Змагання зі спортивних, рухливих і національних ігор»

1. *Як у змаганнях за круговою системою потрібно проводити зустрічі команд при непарній їх кількості?*

- а) кожного ігрового дня зустрічаються наступні за чергою команди;
 - б) у кожному турі одна з команд є вихідною;
 - в) остання за жеребом команда грає у другому колі.
2. Скільки ігор-естафет варто використовувати при проведенні змагань із комплексу рухливих ігор?
- а) 6-10;
 - б) не менше ніж 12;
 - в) 5-7.
3. Як необхідно розподілити ігри, ігрові вправи та конкурси при проведенні змагань із комплексу рухливих ігор?
- а) у такій послідовності, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження учасників ігор;
 - б) забезпечити можливість для оптимального прояву здібностей гравців;
 - в) відповіді а) і б).

Тема: «Різновиди спортивних ігор»

1. Встановити відповідність

Різновиди спортивних ігор

- 1) Індивідуальні
- 2) Закидання в кошик
- 3) З ключкою
- 4) Із сіткою
- 5) Футбол
- 6) З кулями
- 7) З літаючим диском
- 8) На дошці

Назви ігор

- а) «Лакрос»
- б) «Сепак такро»
- в) «Кемарі»
- г) «Пелота»
- д) «Бочче»
- е) «Алтимат»
- ж) «Слембол»
- з) «Го»

Відповідь: _____

2. За сучасними міжнародними правилами кожна гра в настільному тенісі повинна тривати:
- а) до 11 очок по 2 подачі;
 - б) до 21 очка по 5 подач.
3. Чим відрізняється ширина корту в одиночній грі та в парній у великому тенісі?
- а) в одиночній грі площа обмежена двома внутрішніми поздовжніми лініями; у парній грі передбачено дві латеральні вузькі смуги, які називаються коридорами;
 - б) в одиночній грі передбачено дві латеральні вузькі смуги, які називаються коридорами; у парній грі площа обмежена двома внутрішніми поздовжніми лініями.
4. Що у великому тенісі називають геймом?
- а) період тенісного матчу, протягом якого подачі виконує один гравець;
 - б) період тенісного матчу, доки один із гравців не виграє 6 геймів.
5. Згідно з новими правилами бадмінтону (з 2006 р.) очки нараховуються в кожному розігравші незалежно від того, хто виконує подачу, а сама гра ведеться до:

- а) 21 очка;
 - б) 15 очок.
6. Скільки різноманітних видів ігор з використанням ракеток, рукавичок і м'ячів сприяли розвитку сучасного сквошу?
- а) 3 гри;
 - б) 5 ігор;
 - в) 7 ігор.
7. Яка національна гра є прототипом сквошу?
- а) пелота;
 - б) теніс;
 - в) тамбурело;
 - г) ракетбол.
8. Пелота – це національна спортивна гра:
- а) басків;
 - б) чехів;
 - в) шведів.
9. Скільки триває гра в сучасному баскетболі?
- а) 4 періоди по 10 хвилин;
 - б) 3 періоди по 15 хвилин;
 - в) 2 періоди по 20 хвилин.
- 10.3 метою вирішення яких проблем викладач фізкультури Джеймс Найсміт вигадав нову рухливу гру?
- а) виникла потреба у грі для закритих приміщень;
 - б) виникла потреба у грі в період між змаганнями з футболу та хокею.
11. У чому полягає основна відмінність крофболу від баскетболу?
- а) розміри майданчика, кількість гравців, тривалість матчу; чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об підлогу, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю;
 - б) кількість гравців, тривалість матчу; чоловіки мають право атакувати як чоловіків, так і жінок. Вести м'яч, ударяючи його об підлогу дозволено. Рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.
12. До чого прагнув Мейсон Гордон як винахідник гри слембол?
- а) створити комбінацію з різних видів спорту;
 - б) наблизити реальний спорт до рівня відеоігор;
 - в) відповіді а) і б).
13. У чому полягає основна відмінність слемболу від баскетболу?
- а) у покритті майданчика; допускається силовий контакт гравців; команди складаються з 4-х гравців;
 - б) у покритті майданчика; силовий контакт у грі заборонено; команди складаються з 5-х гравців.
14. У яких народів існували ігри, подібні за основними принципами до сучасного футболу?

а) у стародавніх китайців (чжу-чу), давніх римлян і греків (гарпастум), середньовічних італійців (кальчо), ацтеків;

б) у стародавніх китайців (чжу-чу), давніх римлян (гарпастум), середньовічних італійців (кальчо), японців (кемарі).

15. Елементи яких спортивних ігор включає в себе гра кронум?

а) елементи футболу, баскетболу й гандболу;

б) елементи футболу, волейболу та регбі.

16. Яке спорядження передбачене для гравців у підводному футболі?

а) маска, трубка, акваланг, великі ласти, м'яч з від'ємною плавучістю, заповнений морською водою; заборонене використання додаткового вантажу;

б) маска, трубка, великі ласти, м'яч з від'ємною плавучістю, заповнений сиропом або морською водою; заборонене використання додаткового вантажу.

17. Які різновиди футболу належать до національних видів футболу?

а) американський, австралійський, канадський, гельський, грузинський, кальчо, ба;

б) американський, австралійський, канадський, гельський, кальчо.

18. У 1895 році викладач фізичного виховання Вільям Джон Морган створив нову рухливу гру, назвавши її «мінтонет». Яка сучасна назва цієї спортивної гри?

а) гандбол;

б) волейбол;

в) регбі;

г) баскетбол.

19. Скільки гравців одночасно знаходяться на полі у грі волейбол і до скількох очок ведеться рахунок?

а) 5 гравців; до 21 очка;

б) 6 гравців; до 25 очок;

в) 7 гравців; 2 сету по 30 хвилин кожний.

20. Чим відрізняється малайський волейбол від традиційного волейболу?

а) м'ячем, виготовленим із ротанга, розмірами майданчика та сітки. Торкатися м'яча можна лише ногами, головою або грудьми;

б) м'ячем, виготовленим із вербової лози, розмірами сітки. Торкатися м'яча можна лише ногами і головою.

21. Друга назва гри фістбол – це:

а) кулачний м'яч;

б) італійська гилка.

22. Що в перекладі з французької мови означає хокей?

а) ключка та м'яч;

б) палиця пастуха з гаком;

в) гілка з м'ячем.

23. Встановити відповідність

Спортивні ігри з ключкою

1) Хокей із шайбою

2) Хокей на траві

Інвентар

а) ключка та м'яч

б) ключка та шайба

- 3) Хокей з м'ячем
- 4) Флорбол
- 5) Індорхокей
- 6) Хокей на роликівих ковзанах

- в) роликіві ковзани, ключка й м'яч
- д) пластмасові ключки та пластмасові м'ячі

Відповідь: _____

24. Встановити відповідність

Спортивні ігри із кулями

- 1) Бочче
- 2) Крокет
- 3) Керлінг

Країна, інвентар

- а) Франція
- б) Давня Греція та Єгипет
- в) Шотландія
- г) молоток, дерев'яні кулі
- д) гранітні шайби, щітки
- е) кулі з дерева або пластмаси

Відповідь: _____

25. Встановити відповідність

Спортивні ігри з літаючим диском

- 1) Дабл-диск-корт
- 2) Дискогольф
- 3) Гатс
- 4) Алтимат

Ігрове поле

- а) необмежена територія
- б) гравці розміщуються один навпроти одного на відстані 14 м
- в) 2 квадрати по 13 м на відстані 17 м один від одного
- г) прямокутне з гольовими зонами на кінцях; розміри центральної частини поля становлять 65х35 м, глибина зон - 22 м.

Відповідь: _____

26. Де, на думку багатьох істориків, з'явилася найдавніша форма шахів та якою була первісна назва гри у шахи?

- а) в Індії; чатуранга;
- б) в Арабському Халіфаті; шатрандж;
- в) в Аквітанії; шахи.

27. Друга назва японських шахів?

- а) гекс;
- б) сянці;
- в) сьогі.

28. Батьківщиною яких настільних ігор вважається Китай?

- а) го, нарди;
- б) сьогі, гекс;
- в) го, сянці.

29. Встановити відповідність

Різновиди шашок

Основні правила гри

- 1) Російські шашки
- а) 1. При кількох варіантах вибивання гравець зобов'язаний бити максимальну кількість шашок. 2. Якщо шашка потрапляє на поле дамки під час вибивання, то вона стає дамкою тільки з наступного ходу. 3. Якщо шашка у ході вибивання пройшла через поле дамки, але мала би бити далі, зупинившись врешті на недамковому полі, то вона залишається простою шашкою.
- 2) Міжнародні шашки
- б) 1. Якщо перед шашкою стоїть шашка протилежного кольору, а поле за нею вільне, то гравець зобов'язаний бити обов'язково шашку. 2. Шашка б'є назад, хоча ходити назад не може. 3. Дамка може переміщатися на будь-яку кількість клітинок по діагоналі як уперед, так і назад. Те саме стосується можливості вибивання.

Відповідь: _____

30. Встановити відповідність

Інші види спортивних ігор

- 1) Бузкуші
- 2) Кабадді
- 3) Пейнтбол
- 4) Велобол
- 5) Водне поло
- 6) Пушбол
- 7) Улама
- 8) Рінго
- 9) Чоукбол

Країна, інвентар

- а) пневматична зброя, стріляє капсулами
- в) Афганістан; кінь і козел
- г) м'яч, окуляри
- д) Індія
- е) м'яч
- ж) кільце
- з) Німеччина; велосипед і м'яч

Відповідь: _____

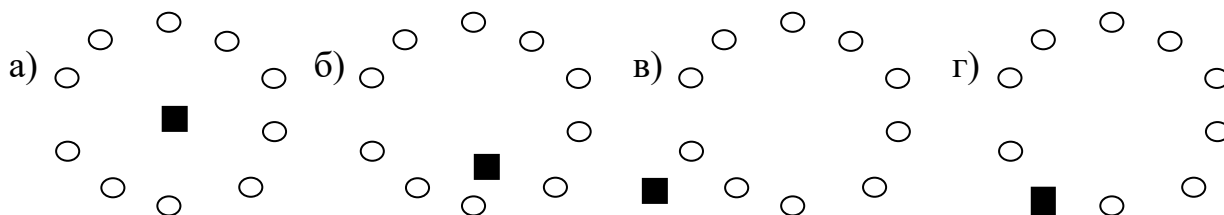
Практичне заняття № 1 Рухливі та національні ігри для дітей молодшого шкільного віку (ігри на кшталт «квача», сюжетно-імітаційні ігри).

1. Якою повинна бути максимальна кількість правил у грі для дітей 1-2 класів?
 - а) 2-3 правила;
 - б) 1-2 правила.
2. Чого необхідно уникати у ході пояснення рухливих ігор учням 1-3-х класів?
 - а) надмірної образності;
 - б) довготривалого пояснення.
3. Як необхідно розмістити учасників перш ніж пояснювати гру?
 - а) вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони власне і розпочнуть гру;
 - б) вишикувати гравців у шеренгу.
4. Які рухливі ігри рекомендується проводити з учнями 1-2-х класів?
 - а) колективні;

- б) індивідуальні;
- в) сюжетно-ролеві.

5. Вибрати

Місце керівника під час пояснення гри



Відповідь: _____

Практичне заняття № 2. Рухливі та національні ігри для дітей середнього шкільного віку (естафети: лінійні, кругові; командні рухливі ігри).

1. Встановити послідовність

План пояснення гри

- | | |
|--|--|
| | мета; |
| | хід гри; |
| | визначення ролей і місце розташування гравців; |
| | назва гри; |
| | правила гри. |

2. *Скільки існує способів встановлення права першого ходу в командних іграх?*

- а) 9;
- б) 8;
- в) 7.

Практичне заняття № 3 Рухливі та національні ігри для підлітків (ігри підготовчі до футболу, волейболу, баскетболу).

1. Встановити відповідність

| Вид спорту | Ігри |
|--------------|-------------------------|
| 1) футбол | а) «Баскетбол-волейбол» |
| 2) волейбол | б) «Кенгуру» |
| 3) баскетбол | в) «Гілка через сітку» |
| 4) гандбол | г) «М'яч капітанові» |
| 5) регбі | д) «Гра з капітанами» |
| 6) хокей | е) «Боротьба за м'яч» |

Відповідь: _____

2. *Чи дозволяється учням під час естафет голосно кричати, стрибати, виражати емоції?*

- а) так;
- б) ні.

3. *Скільки існує способів розподілу гравців на команди?*

- а) 4;
- б) 3;
- в) 5.

Практичне заняття № 4 Рухливі та ігри на прогулянках та екскурсіях, в самостійних заняттях дітей, на святах.

1. Чому сприяє своєчасне навчання дітей молодшого шкільного віку різних способів вибору ведучого?

- а) справедливому розв'язанню актуальних для початку гри питань взаємодії в ігровому колективі;
- б) запобіганню багатьох конфліктних ситуацій між дітьми;
- в) відповіді а) і б).

2. Встановити відповідність

| Назва гри | Інвентар |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1) «Чапан-куль» | а) халат |
| 2) «Вудочка» | б) фішки |
| 3) «Двірничі ігри» | в) джгут |
| 4) «Перебіжка з вирученням» | г) мотузка |
| 5) «Змійка» | д) биток |
| 6) «Гилка» | е) віник і совок |
| 7) «Бельбеу» | ж) волейбольна камера і шнур |

Відповідь: _____

Практичне заняття № 5. Спортивні, рухливі та національні ігри в позашкільних формах роботи з дітьми.

1. Встановити відповідність

| Вік | Ігри |
|----------------------|-----------------------------|
| 1) молодший шкільний | а) «Жваві конячки» |
| 2) середній шкільний | б) «Перебіжка з вирученням» |
| 3) підлітковий | в) «Баскетбол-волейбол» |
| | г) «Двірничі ігри» |

Відповідь: _____

2. Який вплив справляє на дітей оцінка, яку вчитель дає вчинкам і діям гравців?

- а) формує у них навички дисциплінованості;
- б) сприяє закріпленню знань про норми і правила поведінки;
- в) допомагає налагоджувати стосунки один з одним, добиватися успіху в ігровій діяльності;
- г) відповіді а), б) і в).

3. Що необхідно зробити вчителю відразу після закінчення гри?

- а) охарактеризувати позитивні й негативні дії гравців;
- б) пояснити найдоцільніші способи ігрових дій;
- в) відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів; звернути увагу на порушення правил гри та дисципліну;
- г) підбадьорити тих, хто соромився грати з іншими;
- д) відповіді а), б), в) і г).

Практичне заняття № 6. Рухливі та національні ігри в позаурочних формах роботи з дітьми

1. Встановити відповідність

Форми організації ігор

- 1) самостійно організовані ігри
- 2) перерва
- 3) група продовженого дня ↘
- 4) свято
- 5) літній табір
- 6) прогулянки, екскурсії

Ігри

- а) «Ботлбол»
- б) «Погоня за зайцями»
- в) «Черепашаче гніздо»
- г) «Ніс»
- д) «Штандер»
- е) «Бельбеу»

Відповідь: _____

2. Встановити відповідність

Змагання

- 1) з комплексу рухливих ігор
- 2) з окремих видів рухливих ігор

Ігри

- а) «Рінго»
- б) «Ящірка»
- в) «Перебіжка з вирученням»
- г) «Вибух на залізниці»
- д) «Гилка»
- е) «Бельбеу»

Відповідь: _____

96 тестових питань

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Л.В. Рухливі та національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. посібник для студентів освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напряму підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт": у 2 ч. - Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>
2. Гальченко Л.В. Рухливі та національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посібник для студентів освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напряму підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт": у 2 ч. - Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2013/04/0029926.doc>
3. Лазарева Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту / Г.Ю. Лазарева. – М. : АСТ, 2006. – 93 с.
4. Лущик І.В. З класом на природу! Командні ігри та конкурси / І.В.Лущик. – Харків: Вид. група «Основа», 2011. – 207 с.
5. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання у групі подовженого дня в 1-4 класах / Ю.В. Васьков. – Харків: Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Гальченко Лія Володимирівна

СПОРТИВНІ ІГРИ

Навчально-методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напряму підготовки «Соціальна педагогіка»

Рецензент *М.В. Маліков*
Відповідальний за випуск *Р.В. Клопов*
Коректор *Л.В. Гальченко*