

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Л.В.Гальченко

РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально – методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров’я людини», «Спорт»

Частина I

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 9 від 12.06.2012 р.

Запоріжжя
2012

УДК : 794. 088.6 (075.8)

ББК : Ч 515 я 73

Р 918

Рухливі і національні ігри з методикою викладання: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / Уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 123 с.

Навчально–методичний посібник розроблений відповідно до навчальної та робочої програм курсу «Рухливі і національні ігри з методикою викладання». У посібнику представлені методика та форми організації рухливих і національних ігор, наводяться практичні завдання, пропонуються тестові завдання для самоконтролю.

Рекомендується для самостійної роботи студентів з метою розвитку професійних навичок, необхідних при проведенні занять із рухливих і національних ігор.

Рецензент

д.б.н., професор М.В. Маліков

Відповідальний за випуск

зав. кафедри спортивних ігор Р.В. Клопов

ЗМІСТ








Вступ	7
1. Поняття про ігрову діяльність	8
2. Історія виникнення ігор	10
3. Висловлювання педагогів про рухливі і національні ігри	13
4. Рухливі і спортивні ігри	15
5. Стосунки й конфліктні ситуації в рухливих і національних іграх	15
6. Педагогічне групування (класифікація) рухливих ігор	17
7. Освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих і національних ігор	18
8. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять із рухливих і національних ігор	19
9. Виховання рухових якостей	20
10. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання	24
11. Рухливі і національні ігри на уроці фізичної культури в школі	28
12. Рухливі і національні ігри на уроках фізичної культури в малокомплектних школах	29
13. Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів	32
14. Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури	34
15. Рухливі і національні ігри для дітей молодшого шкільного віку	36
16. Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку	37
17. Рухливі і національні ігри для юнаків і дівчат	38
18. Рухливі і національні ігри на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я	38
19. Методика викладання рухливих і національних ігор	43
19.1. Підготовка до проведення гри	44
19.2. Керівництво процесом гри	46
20. Методика проведення естафет з дітьми шкільного віку	56
21. Методика вирішення педагогічних завдань у грі	58
22. Рухливі ті національні ігри в позаурочних і позашкільних формах роботи з дітьми	61
23. Змагання з рухливих і національних ігор	66
24. Практичні заняття з рухливих ігор	71
Рухливі ігри на уроках у 1-3-х класах	71
<i>Практичне заняття № 1. Ігровий тренінг для розвитку уваги молодших школярів</i>	71
1. Годинник	72
2. Алфавіт	72
3. Навпаки	72
4. Хто уважний і спостережливий?	72
5. Граймо в лічилки	73

<i>Практичне заняття № 2. Сюжетно-імітаційні ігри</i>	73
1. Космонавти	73
2. Білі ведмеді	73
3. Фігури	73
4. Совка	74
5. Заєць без лігвища	74
<i>Практичне заняття № 3. Рухливі ігри на зразок «перебігання»</i>	75
1. Вода, земля, повітря	75
2. Два Морози	75
3. Карасі та щука	75
4. До своїх прапорців!	76
5. День і ніч	76
<i>Практичне заняття № 4. Рухливі ігри на зразок «квача»</i>	77
1. Квач	77
2. Невід	77
3. Вільне місце	77
4. Третій зайвий	78
<i>Практичне заняття № 5 Рухливі ігри на уроках у 4-6-х класах</i>	78
1. Група, струнко!	78
2. Заборонений рух	78
3. Вудка (проста й командна)	79
4. М'яч сусідові	79
5. Лабіринт	79
<i>Практичне заняття № 6. Естафети</i>	80
1. Зустрічна естафета	80
2. Біг пінгвінів	80
3. Виклик номерів	80
4. Естафета-поїзд	81
5. Місток і кішка	81
6. Колесо	81
<i>Практичне заняття № 7. Командні рухливі ігри</i>	82
1. Гонка м'ячів по колу	82
2. Передача м'яча в колонах	82
3. Виклик	82
4. Ящірка	83
5. Перетягування через лінію	83
<i>Практичне заняття № 8 Рухливі ігри на уроках у 7-8-х класах</i>	84
1. Слухай сигнал	84
2. Перебіжка з вирученням	84
3. Наперегони з м'ячем	85
4. М'яч у центр	85
5. Не давай м'яч ведучому	86
<i>Практичне заняття № 9. Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)</i>	86

1. Гилка через сітку	86
2. Зустрічна волейбольна передача над сіткою	86
3. Перестрілка	87
4. Волейбол з вибуванням	87
5. Пасування волейболістів	88
<i>Практичне заняття № 10. Рухливі ігри (розділ «Футбол»)</i>	89
1. Біг від м'яча	89
2. «Квач» із присіданням	89
3. «Лови» по колу	89
4. Зміна місць по колу	90
5. Гра з капітанами	90
6. На відкриті ворота	91
7. Боротьба за м'яч з елементами футболу	91
8. Велика гра з вільним м'ячем	91
<i>Практичне заняття № 11. Рухливі ігри (розділи «Баскетбол», «Гандбол»)</i>	92
1. Передав – сідай	92
2. Кидай-біжи	92
3. Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик	92
4. М'яч капітанові	93
5. Нападають п'ятірки	94
<i>Практичне заняття № 12. Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»)</i>	94
1. Швидше зміни місце	95
2. Хто швидше?	95
3. Швидко перебігай і підлізай	95
4. Будь вправний	95
5. За чужим м'ячем	96
6. Захист «місця»	96
7. Рухома ціль	97
<i>Практичне заняття № 13. Рухливі ігри в режимі шкільного дня, на перервах (ігри-атракціони), фізкультхвилинках, у групах продовженого дня</i>	97
1. Витівний тир	97
2. Олімпійська емблема	97
3. Мішень-корзина	97
4. Ведмідь і колода	97
5. Відгадай, хто підходив	98
6. Виштовхування з кола	98
<i>Практичне заняття № 14. Рухливі ігри в оздоровчих дитячих таборах</i>	98
<i>Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років</i>	
1.Старти «Звірят»	98
2. Пінгвіни з м'ячем	98
<i>Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років</i>	99
1.Канат	

2. Переправа в обручах	99
3. Бар'єрний біг	99
4. Снайпери	99
<i>Естафети з елементами спортивних ігор</i>	100
1. М'яч у кільце	
2. Баскетбольний слалом	100
<i>Естафети з колективними діями</i>	100
1. Парні гонки	
2. Стонога	100
<i>Естафети комічного характеру</i>	101
1. Каракатиця	
2. Розсипав – збери	101
<i>Ігри в лісі на галявині</i>	101
1. Квач у лісі	
2. Придивись і запам'ятай	101
3. Ботанічні жмурки	102
<i>Практичне заняття № 15. Рухливі ігри на уроках в 9-11-х класах</i>	102
1. Боротьба за м'яч	102
2. Старт за м'ячем	102
3. Баскетбол – волейбол	103
4. Квач з м'ячем	103
5. Кенгуру	103
<i>Практичне заняття № 16. Спеціальні рухливі ігри для профілактики порушень здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.</i>	104
25. Комплексне оцінювання успішності студентів з навчальної дисципліни «Рухливі і національні ігри з методикою викладання»	106
26. Тестові завдання для самоконтролю	110
27. Перелік використаної літератури	122

Умовні позначки і символи

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

ВСТУП

Курс «Рухливі і національні ігри з методикою викладання» є необхідною складовою професійної підготовки фахівця у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета курсу полягає в поглибленні теоретичної та практичної підготовки студентів із питань рухливих і національних ігор, що у свою чергу допоможе їм правильно планувати і здійснювати навчально-тренувальний процес із дітьми різного віку в різних ланках системи фізичного виховання.

Основні завдання, які стоять перед студентами у ході засвоєння курсу, такі: поглибити знання з теорії і методики рухливих і національних ігор; сформувати уміння та навички роботи з дітьми різного віку та підготовленості; засвоїти методику проведення рухливих і національних ігор. При цьому студентам необхідно знати: історію виникнення, походження і розвитку рухливих і національних ігор, їх роль і місце в системі фізичного виховання; взаємозв'язок рухливих і національних ігор з професійною діяльністю людини; теорію та методику рухливих і національних ігор, виховні, освітні, оздоровчі, гігієнічні завдання рухливих і національних ігор та використання їх у різних формах фізичного виховання; правила техніки безпеки. За підсумками вивчення курсу студенти повинні вміти: володіти організацією і методикою проведення рухливих і національних ігор, планувати навчально-виховний процес у різних ланках системи фізичного виховання; володіти знаннями, вміннями, навичками управління навчально-виховним процесом із використанням рухливих і національних ігор; виховувати особистісні і професійні якості; здійснювати управління навчально-виховним процесом з використанням рухливих і національних ігор для вирішення конкретних навчальних завдань.

Майстерність проведення рухливих і національних ігор з освітніми і виховними цілями є важливою складовою частиною професійної підготовки вчителя фізичної культури.

У цьому навчально-методичному посібнику розкрито питання історії виникнення ігор, організації та методики їх проведення, а також подано великий практичний матеріал із урахуванням вікових особливостей дітей.

Предметом курсу є галузь знань, що вивчає засоби, методи та організаційні форми навчання різноманітним рухливим і національним іграм з метою їх подальшого педагогічного використання.

1. ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

✎ Гра, як визначив це поняття М.М. Фіцула, - одна із форм організації учнів, спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення їхньої рухової активності, працездатності, загартування організму, формування рухових здібностей.

І.І. Петричук наголошує, що гра допомагає залучити до навчального процесу навіть слабкого учня, тому що в ній проявляються не тільки знання, але й спритність і кмітливість. Автор зазначає, що гра сприяє виявленню креативних здібностей, розвитку особистісного творчого потенціалу, піднімає самооцінку, прищеплює вміння самостійно приймати рішення.

А.С.Яцковець вказує, що, незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри та ігрової діяльності, всі вони єдині в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам; і діти, і дорослі в процесі гри відчують значний щиросердний підйом і хвилювання, оскільки гра – не забава, а одне з дивовижних явищ культури суспільства й людини.

☞ 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).

☞ У рухливій грі, як зазначає З.Діхтяренко, вдосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме:

- 1) самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації;
- 2) відсутність часу для підготовки до виконання основного руху;
- 3) швидке переключення з одного руху на інший;
- 4) емоційна насиченість;
- 5) узгодження власних рухів із діями ведучого та інших учасників.

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.

Колективні 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 поживляє 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.

Ігровий метод застосовується у ході занять основною гімнастикою, різними видами спорту й туризмом шляхом використання **методичних прийомів**, характерних для гри (образності, елементів змагання, природності рухів тощо).

При цьому враховується мета використання тих або інших вправ (відпочинок, розваги тощо).

У структурі занять різними видами спорту рухливі ігри (народні, спеціально підібрані) часто використовуються як ефективний засіб удосконалювання техніки.

У кожній фізичній вправі методичні особливості гри можуть виражатися по-різному: яскравіше або слабше, більш-менш повно – залежно від різних вимог щодо їх використання й умов, в яких вони проводяться.

У педагогічній практиці ігровий метод широко використовується при вирішенні завдань загальної фізичної підготовки, а також має допоміжне спеціальне значення у спортивних тренуваннях.

Одночасно він може слугувати діючим чинником виховання в тих, хто займається, позитивних моральних і вольових якостей.

При вивченні теорії й методики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно ознайомитися з педагогічною характеристикою рухливих ігор. Вона допоможе правильно і критично оцінювати місце, роль і значення ігор у регламентованій навчально-виховній роботі й у самодіяльності дітей.

2. 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, стравлення 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.

Перші записи народних ігор на Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у сиву давнину.

В обрядових і святкових іграх знаходили своє відображення господарська діяльність людини, її поетичне ставлення до природи. Відповідними жестами, рухами учасники гри ілюстрували або імітували трудові процеси – сіяння проса, льону, маку тощо.

Для прикладу можна навести вже згадувану хороводну гру «А ми просо сіяли...». Місцем для цієї гри могли бути зелена галявина, діброва, гай або просто вулиця. Учасники хороводу розділялися на дві групи. Гра починалася заспівом першої групи:

А ми нивку оремо, оремо,
Ой, дід ладо, оремо, оремо.

Ці слова хор ілюстрував відповідними рухами і жестами, імітуючи процес праці: один ніби йшов за плугом, інший – поганяв волів. Друга група відповідала:

А ми просо сіємо, сіємо,
Ой, дід ладо, сіємо, сіємо.

Учасники другого хору показували, як вони засівали поле і т. ін. Потім перший та другий хори починали «сперечатися», один одному погрожувати, відповідними рухами та жестами ілюструючи дію, про яку йшлося в пісні.

Протягом віків народні ігри шліфувалися, народжувалися нові засоби виразності, у них з'являлися елементи театралізації, які найчастіше використовувалися під час проведення традиційних свят.

Під час народних ігор учасники виступали в масках або просто фарбували обличчя. У разі потреби наклеювали бороду, вуса.

В іграх завжди знаходили відображення ідеологія, виховання, рівень культури і досягнення науки. Крім того, деякі ігри набували певного відтінку залежно від географічних і кліматичних умов.

3. ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПЕДАГОГІВ ПРО РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ

☞Передові мислителі і вчені добре розуміли велике значення ігор у вихованні підростаючого покоління.

Видатний чеський педагог Ян Амос Коменський (1592-1670) розглядав рухливі ігри як ефективний засіб для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Підкреслюючи велике значення правильного управління іграми з боку старших, Я. А. Коменський говорив, що при дотриманні необхідних умов гра повинна бути «серйозною справою, тобто або розвитком здоров'я, або відпочинком для розуму, або підготовкою для життєвої діяльності, або всім цим одночасно». Згідно з його порадами варто використовувати народні ігри, «пристосовані до народного звичаю». Ігри повинні відповідати віку, містити різноманітні рухи (ходьбу під час прогулянок, біг, стрибки, рухи з м'ячем). Способи проведення ігор треба змінювати, щоб гравці отримували від них більше задоволення. Окрасою гри Я. А. Коменський вважав «рухливість тіла», життєрадісність, порядок, дотримання правил, досягнення перемоги спритністю, а також надання гравцям можливості розпоряджатися собою й підкорятися. В іграх він засуджував млявість, недоброзичливість, галас і «підступництво».

Епифаній Славинецький (XVII ст.) у своєму оригінальному педагогічному творі «Громадянство звичаїв дитячих» вказував, що заняття іграми повинні допомагати зміцненню здоров'я й розвитку фізичних сил дітей. У «чесній грі» треба виховувати розважливість, стриманість, безкорисливість. Діти повинні проявляти наполегливість, привчатися до спільних дій, поважати більш слабких гравців.

Рухливі ігри, на думку Н. Ф. Бунакова, є педагогічним матеріалом, який учитель може запозичити «прямо з життя». На основі спостережень за самодіяльними діями дітей можливо, вибравши певну гру, визначити, чи повністю вона відповідає педагогічним завданням. При потребі таку гру, взяту «з життя», треба змінити, доповнити або скоротити, творчо створивши нову, більш досконалу. Такі ігри Н. Ф. Бунаков пропонував широко використовувати з метою сприяння гармонійному розвитку учнів у фізичному, розумовому й моральному відношеннях.

Видатний російський педагог К. Д. Ушинський (1824-1870) неодноразово у своїх працях звертав увагу на те, що діяльність дитини - це її праця, основними видами якої є гра, позанавчальні заняття, навчання.

Самостійна праця, яка виразно проявляється під час гри, виражає, за Ушинським, найбільш нормальний стан дитини. Тому вже в цей час вихователь, керуючи ігровим процесом, повинен привчати дітей до подолання труднощів і до самостійності.

П. Ф. Лесгафт (1837-1909) у своїх працях (кінець XIX – початок XX ст.) розглядав ігри як один із засобів виховання. Положення, висунуті ним, залишаються актуальними і дотепер. Зокрема П. Ф. Лесгафт розглядав питання

про поведінку і взаємини гравців, про відповідність ігор поставленим завданням, а також про провідну роль педагога.

Методичні настанови П. Ф. Лесгафта щодо проведення гри використовуються педагогами та організаторами ігор у культурно-освітніх установах. Ці настанови включають такі вимоги: 1) обов'язкове визначення перед кожною грою конкретної мети; 2) відповідність гри силам і здібностям учасників; 3) забезпечення позитивного емоційного впливу на гравців; 4) систематичність і послідовність проведення ігор; 5) спонукання учасників до прояву активності, самостійності (при спрямовуючій ролі педагога, організатора).

Особливу увагу приділяв П. Ф. Лесгафт рухливим іграм дітей шкільного віку. Він визначив їх роль і завдання, розробив основні методичні вказівки та описав близько 100 різноманітних ігор відповідно до здійсненого ним же розподілу на дві групи: прості ігри та складні.

Великий внесок у розвиток гри зробили радянські теоретики. Вони акцентували увагу насамперед на виховній ролі гри. Так, Н. К. Крупська у своїх працях неодноразово наголошувала на тому, що гру потрібно використовувати з метою всебічного виховання підростаючого покоління. Вона розкрила можливості виховання в іграх товариськості, згуртованості, колективізму, дружби, свідомої дисципліни.

А. С. Макаренко засуджував як невтручання батьків і педагогів у гру дітей, так і зайву допомогу їм в іграх. Перебільшена опіка над дітьми призводить до розвитку в них невпевненості у своїх силах, до виникнення страху перед поразкою. А. С. Макаренко визначав три стадії в розвитку дитячої гри відповідно до віку (до 6 років, від 6 до 12, від 12 до 14). Проте такий поділ цілком умовний. Так, часто діти 11-12 років грають в ігри, найпростіші за організацією учасників, але з дуже складними правилами та змістом.

За своїм походженням і суттю національні рухливі ігри, як зазначає С.Б.Мудрик, орієнтовані на масове сприйняття і засвоєння їх, бо за змістом і формою рухи в них прості і доступні дітям різних вікових груп. Ці ігри характеризуються внутрішнім багатством змісту, супроводжують життя народу, виховують національну психологію, характер, свідомість.

Народні ігри та забави, як зазначає Н.А. Деделюк, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, похвальну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну)

У середині і наприкінці ХХ століття були розглянуті питання взаємопоєднання рухливих ігор з іншими засобами фізичного виховання, зокрема зі спортом (І.М. Коротков, В.П. Філін).

У ряді методичних посібників (Л.В.Билеєвої, В.М.Качашкіна) знайшов своє відображення досвід творчого використання рухливих ігор в урочних й позаурочних формах занять учителями фізичної культури – С.В. Покровським, А.А. Гугіним, І.І.Должиковим.

4. РУХЛИВІ І 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 найзвичніших 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.

5. СТОСУНКИ Й КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ В РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГРАХ

Оскільки суть ігрової діяльності полягає в отриманні з урахуванням обставин максимуму можливого для досягнення мети із ситуацій, що виникають у процесі цієї діяльності, оскільки основою гри (тією чи іншою мірою) є протиборство, більшість рухливих ігор пов'язана з вирішенням конфліктних ситуацій. Варто зазначити, що гра дозволяє моделювати не тільки типові, але й рідкісні ситуації, які важко вирішити, застосовуючи лише стандартні засоби.

У сучасній теорії спорту конфлікт розуміється як взаємодія двох об'єктів, що мають несумісні цілі або способи досягнення цих цілей.

У кінцевому підсумку типи конфліктних ситуацій у рухливих іграх визначаються педагогічними установками й принципами організації колективу. Їх можна умовно підрозділити на *чотири види*, на їхній основі часто будуються класифікації ігрового практичного матеріалу.

До конфліктних ситуацій *першого виду* можна віднести ігри, де учасник бореться за своє місце у групі. Це ігри з несподіваними змінами та перебудуваннями, виконанням наслідувальних ритмічних рухів, вправами на увагу. У соціально-педагогічному плані ці рухливі ігри сприяють самовираженню, самовихованню й самоорганізації. Конфлікт тут полягає у здатності виконати (краще за інших) основне ігрове правило.

Другий вид являє собою ситуацію протиборства членів групи проти основної ролі особи – ведучого. Прикладом можуть бути ігри на зразок перебіжок із кваченням, прості сюжетні ігри, побудовані на образах. Уява – один із чинників дитячих ігор. Психологічним продуктом процесу уяви є створення нових образів, що виражають бажане, можливе або майбутнє. Ці образи найчастіше є уявною переробкою образів дійсності. Конфліктні ситуації в іграх з ведучими однотипні, прості й повторювані. Конфлікт тут сприяє самовираженню особистості, а момент спільності проявляється у варіантах, де члени групи надають взаємну підтримку один одному в боротьбі проти ведучого. Апогей конфлікту – у нерозв'язності для ведучого заданого йому протиборства. Конфлікт вирішується простою заміною ролі гравця.

Тип конфлікту *третього виду* – в рамках суперництва груп при відсутності безпосереднього контакту одного з одним. Чинником успіху є швидкість і точність виконання завдань, які ідентичні для всіх учасників. Типовим прикладом можуть бути ігрові естафети й гонки, де ситуації конфлікту створює не стільки установка, скільки психологічний аспект ведення боротьби. З погляду соціальної психології сторони тут виступають уже не як групи, а як колектив, тобто згуртована одиниця, що спільно реагує на задану установку.

До ігор цього виду відносяться й ті ігри (як правило з м'ячем), де гравці вирішують не однотипні, а індивідуальні творчі завдання в межах свого колективу. Прикладом такого виду безконтактних ігор можуть бути ті, де дії обмежені рамками своїх майданчиків, де гравці мають можливість взаємодіяти один з одним. Більшість таких ігор проводиться на майданчиках, розмежованих сіткою («Піонербол», теніс, волейбол та ін.) або ж без сітки (типу «Перестрілки»), з умовою діяти проти суперника, не виходячи за межі розташування його гравців.

Четвертий вид – це вид активного зіткнення двох організованих сторін, іменованих в іграх «командою», найбільш повно виражає себе в конфліктних ситуаціях. При цьому сторони можуть мати рівні або різні в тактичному плані установки. Рухливі ігри даного виду за характером наближаються до спортивних, а також становлять предмет більшості спортивних ігор. Вони носять також характер воєнізованих ігор на місцевості. У таких іграх своєрідно переломлюються деякі поняття, наприклад «агресія», «злість». У командних іграх тактичного плану про агресивні дії говорять як про активно-наступальні й

дають їм позитивну оцінку. Відсутність спортивної «злості» розцінюється як недолік. Конфлікт в іграх цього плану продиктований сюжетом і вичерпується розв'язанням мікроконфліктів у групах на користь однієї зі сторін. В іграх цього плану важливо стійке розуміння членами колективу змісту й логіки взаємних дій партнерів в умовах дефіциту часу й гострого міжгрупового суперництва. Успіх досягається єдністю фізичних і психічних зусиль, строгим розподілом ролей, наявністю лідерів і водночас здатністю групи до самоврядування.

Незалежно від того, в якому за складністю виді наявний конфлікт у грі, його розв'язання повинно супроводжуватися дотриманням гравцями таких соціальних норм, як дисципліна, виконання встановлених правил, виявлення поваги до партнера й суперника. У грі учасники самі собі створюють оптимальні умови для виявлення фізичних і психічних зусиль. Дитячий колектив у грі виступає як інструмент виховання. Педагогові важливо знайти розумне співвідношення педагогічного регулювання й саморегулювання поведінки учасників у грі. Тут необхідні інтуїція, майстерність, безпосередній вплив особистості.

6. ПЕДАГОГІЧНЕ ГРУПУВАННЯ (КЛАСИФІКАЦІЯ) РУХЛИВИХ ІГОР

➔ Широке застосування рухливих ігор у педагогічній діяльності вимагає спеціального підбору ігор для вирішення різних завдань. Для цього створюються робочі групування ігор. Ігри розподіляються:

1) За ступенем складності їхнього змісту: від найпростіших (можна віднести ігри з перешкодами, що легко долаються, з добре знайомими елементарними способами взаємодії) до більш складних, наближених до спортивних (ігри з перешкодами, що важко долаються, і складними взаємодіями учасників).

2) За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (ігри для дошкільнят та для дітей 6-7, 8-9, 10-12, 13-15 років).

3) За видами рухів, які входять до ігор (ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, ігри з бігом, зі стрибками у висоту, довжину з місця і з розбігу, ігри з метанням, ігри з кидком і ловленням м'яча).

4) За фізичними якостями, які переважно виявляються у грі (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність).

5) Розрізняють ігри імітаційні (Сюжетні ігри. Ігри цього виду створюються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих (льотчик, пожежник, шофер та ін.), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак), явища природи, спосіб життя й звички тварин і птахів).

6) Ігри з перебіжками, подоланням перешкод, опором, орієнтуванням у просторі (за слуховими і зоровими сигналами).

7) Ігри з предметами (палицями, стрічками, м'ячами).

8) Музичні ігри, ігри на місцевості (вони досить складні й вимагають спеціальної підготовки),

9) Ігри, що є підготовчими до окремих видів спорту (вони дозволяють досить рано знайомити дітей з такими спортивними іграми, як футбол, баскетбол, хокей, теніс тощо і використовувати їх у спортивному тренуванні).

10) Ігри групують за характером їхньої рухливості:

Ігри великої рухливості (діти активно й одночасно беруть участь у бігу, стрибках, метаннях, киданні й ловленні в комбінації з бігом, стрибками, опором).

Ігри середньої рухливості (діти беруть активну участь у таких рухах, як ритмічна ходьба, вільна ходьба в комбінації з перебіжками, передача, ловлення і метання, а також творчі й наслідувальні рухи).

Ігри малорухливі (учасники вільно пересуваються або виконують незначні спокійні рухи).

11) За формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, у групах продовженого дня, на святі тощо)

12) З урахуванням сезону й місця проведення (ігри літні, зимові, у приміщенні, на свіжому повітрі, на сніговому майданчику, на льоду, на горі, на воді).

Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах діяльності враховується ціла низка ознак одночасно. Основні з них - вік і підготовленість дітей, види рухів, які входять до гри, переважання тих чи інших морально-вольових і фізичних якостей у певній грі, принцип взаємин гравців.

7. ОСВІТНІ, ВИХОВНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР

Рухливі і національні ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог програми з фізичної культури.

➤ До освітніх завдань належать: удосконалення і закріплення навичок з бігу, стрибків, метання, а також навичок, які були набуті у ході занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою та ін.

➤ До виховних завдань належать: виховання фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості) та морально-вольових якостей (сміливості, чесності, колективізму).

1. Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей і реакцій на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней у найкоротший час.

2. Часта зміна ігрових ситуацій, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності.

3. Для виховання сили добре використовувати ігри, які вимагають прояву помірних щодо навантаження, короткочасних швидко-силових напружень.

4. Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що вимагає значних затрат сил та енергії, сприяють

розвитку витривалості.

5. Удосконалювання гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку руху.

→ До оздоровчих завдань належить сприяння нормальному розвитку організму учнів, зміцненню їхнього здоров'я. Перераховані завдання тісно взаємопов'язані. При їхньому вирішенні необхідно враховувати різні сторони навчально-виховного процесу. Наприклад, при проведенні гри «Ми веселі діти» з метою вдосконалення швидкості бігу в дітей молодшого шкільного віку одночасно необхідно розвивати сміливість, кмітливість та впевненість у своїх силах.

8. ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ 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 душова, 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 (квартирки) 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.

9. ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Рухові якості – це показники різних рухових здатностей або можливостей людини. Розвиток рухових функцій відбувається безупинно, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку рухових якостей, згладжувати нерівномірності й виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

→ **Спритність** проявляється у здатності опановувати нові рухи й швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обстановки. Показником спритності є координаційна складність рухів. Тут враховується час, необхідний для оволодіння складними рухами, і ступінь готовності, який досягається в даному русі після занять фізичними вправами та іграми.

Спритність розвивається досить повільно. Найбільші зміни в координації рухів спостерігаються в дітей у віці від 7 до 12-13 років. У цей період створюється основа для оволодіння складними навичками в наступні роки. Структура мозку 2-8-літньої дитини вже майже ідентична структурі мозку дорослої людини. З 7 до 12 років відбувається швидкий розвиток рухового аналізатора, поліпшується здатність зорового аналізатора. У 8-12 років лабільність нервово-м'язової системи досягає рівня, близького до рівня дорослої людини. Отже, діти повинні виконувати якнайбільше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати м'язове відчуття (уміння розрізняти темп та амплітуду рухів, ступінь напруження й розслаблення м'язів), а також відчуття часу й простору.

Спритність удосконалюється завдяки вправам зі швидкою зміною ситуацій, де потрібна точність, швидкість і координація рухів. Для розвитку спритності застосовують вправи з гімнастики (без предметів, із предметами, на снарядах), акробатики (стрибки із трампліна, на батуті), вправи з великими м'ячами – передачі, перекидання, ловлення тощо.

У дітей 7-8 років удосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяють метання в ціль, вправи з малими м'ячами – удари об підлогу, кидки в стіну, підкидання й лови м'яча з різними додатковими рухами, різні складні маніпуляції

з іншими невеликими за розміром предметами – паличками, кільцями, кубиками тощо.

Надалі увагу необхідно приділити підтримці й удосконалюванню координації рухів, точності.

Для виховання спритності в учнів 1-3-х класів використовуються ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до зміни ситуації (наприклад, «Квач» – 1-й клас, «Зайці в городі» – 2-й клас, «Мисливці й качки» – 3-й клас). У 4-5-х класах застосовуються ігри для вдосконалювання координації, точності рухів («Мотузочка під ногами» – 4-й клас, естафета з елементами рівноваги – 5-й клас). У 6-8-х класах для виховання спритності варіюються знайомі ігри, де перед гравцями ставляться нові завдання на координацію рухів, проводяться ігри зі складнішими правилами колективних та індивідуальних дій («М'яч капітанові» – 6-й клас, естафета з далеко-високими стрибками – 7-й клас, «Гилка з перешкодами» – 8-й клас).

➔ **Сила.** Вправи для виховання сили в дітей і підлітків повинні бути в основному динамічними. У дитячих м'язах сухожильна частина відносно невелика, що забезпечує більший ступінь їх скорочення.

У період від 6-7 до 9-11 років швидко збільшується відносна середня сила м'язів (у перерахунку на 1кг маси тіла). Показники відносної середньої сили в цьому віці близькі до показників 20-30-літніх людей. З цього випливає, що діти легше всього можуть виконувати різні вправи в лазінні (у похилому і вертикальному положенні) по лаві, гімнастичній стінці з поступовим збільшенням кута нахилу, канату (за допомогою рук і ніг). У дівчаток відносна середня сила м'язів у віці від 8 до 13 років більш стабільна, тому для них кількість повторень вправ у лазінні, висах, упорах, присіданнях підвищувати не варто.

У дітей середнього шкільного віку маса тіла збільшується більше, ніж сила. Тому 12-літні діти можуть виконувати вправи у висах та упорах, а для 14-літніх дітей вправи в упорах повинні бути легшими, ніж у висах. Для дітей 13-14 років найкращими вправами є різні змішані виси й упори (особливо на гімнастичній стінці).

У дівчат старшого віку приріст маси тіла більший, ніж приріст м'язової сили, тому вправи у висах, упорах, присіданнях на одній нозі для них важкі. Однак систематичне застосування вправ для розвитку сили рук і ніг дозволяє значно збільшити кількість повторень цих вправ.

У старшому шкільному віці створюються найсприятливіші умови для збільшення обсягу силових вправ.

У 16 років діти можуть піднімати й переносити вантаж, який дорівнює масі свого тіла. Вони можуть виконувати вправи з обтяженнями, опором партнера, з подоланням ваги, що дорівнює масі власного тіла.

Для виховання сили в 1-3-х класах підходять ігри, що вимагають від учасників прояву короткочасних швидко-силових напружень, помірних за навантаженням («Хто далі кине?» – 1-й клас, стрибки по смужках – 2-й клас, «Альпіністи» – 3-й клас). У 4-5-х класах вимоги до прояву якості сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з нетривалим силовим напруженням динамічного характеру («Бій півнів» – 4-й клас, «Сильні й спритні» – 5-й клас). У 6-8-х класах поступово збільшуються (у порівнянні з попередніми класами)

час і дистанції в іграх зі швидко-силовим напруженням; збільшується час на ігри з досить значними, але нетривалим переважно силовим напруженням («Естафета по колу», «Перетягування в шеренгах» – 7-й клас, «Гилка з перешкодами» – 8-й клас).

➔ Розрізняють активну й пасивну *гнучкість*. Пасивну гнучкість удосконалюють при виконанні статичних вправ з використанням власної сили, допомоги партнера, обтяжень або амортизатора. До активних відносять рухи махового характеру, які виконують із великою амплітудою.

Вправи для розвитку гнучкості варто використовувати систематично у вигляді спеціалізованих комплексів, виконуючи їх під час зарядки.

➔ При розвитку в дітей *швидкості* вирішуються два основні завдання: збільшення швидкості простих рухів і збільшення чистоти рухів.

Прості рухові реакції – це відповідні рухи на відомі раптові сигнали.

Велике значення мають і складні рухові реакції. Основні з них - реакції на об'єкт, що рухається, і реакції вибору. У реакціях на об'єкт, що рухається, основну частину часу займає фіксування очима рухомого предмета.

Швидкість реакції дитини певною мірою залежить від типу нервової системи і є якістю, успадкованою від батьків, але і її можна розвивати за допомогою фізичних вправ і рухливих ігор.

Частота рухів при локомоціях (бігу, ходьбі на лижах, плаванні тощо) залежить не тільки від успадкованих властивостей нервової системи, але й значною мірою від стану м'язів, що здійснюють ці рухи. Оскільки скорочувальна здатність м'язів з віком поліпшується й за допомогою фізичних вправ та ігор ще більше розвивається, частота, а разом з нею і швидкість виконання більшості видів рухів у дітей може бути збільшена.

Прояви такої якості, як швидкість, різноманітні: це й швидкість реакції, і швидкість мислення, і швидкість дії.

Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти з різних вихідних положень (на 10-30 м), естафети, рухливі та спортивні ігри.

Швидко-силові вправи (біг, стрибки) рекомендується включати до заняття з 12-15 років. У більш молодшому віці ці якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагань, відводячи на них до 50 % від загального часу занять.

Удосконалюванню швидкості в 1-3-х класах сприяють ігри, що потребують миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали («Клас, струнко!» – 1-й клас, «Виклик номерів» – 2-й клас, «Передача м'ячів» – 3-й клас). Вихованню швидкості пересування допомагають ігри з подоланням невеликих відстаней у найкоротший час («Команда швидконогих» – 2-й клас, «День і ніч» – 3-й клас). У 4-5-х класах застосовуються ігри, які створюють умови для розвитку швидкості відповідних реакцій та одночасно для вдосконалювання здатності подолання дистанцій 15-25 м у найкоротший час («Стрибуни й квачі» – 4-й клас, естафета по смузі перешкод – 5-й клас). У 6-8-х класах проводяться ігри, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30 м. («Боротьба у квадратах» – 6-й клас, естафета по колу з декількома етапами – 7-й клас, «Хто швидше?» – 8-й клас).

✦ **Витривалість** – це здатність організму протистояти стомленню або здатність до тривалої рухової діяльності без зниження її ефективності. Критерієм витривалості є час, протягом якого можливо підтримувати задану інтенсивність.

Найбільш ефективні для виховання витривалості вправи, в яких бере участь велика кількість м'язових груп. До таких вправ можна віднести кросовий біг, плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, спеціальні й основні вправи ігрових видів спорту.

На заняттях із дітьми молодшого віку навантаження на серцево-судинну й дихальну системи повинні бути дуже нетривалими й чергуватися з відпочинком. Іннерваційний апарат серця в молодших школярів недосконалий, тому воно дуже збудливе. Хоча серце дитини може швидко пристосовуватися до роботи й швидко відновлювати свою працездатність після навантаження, діяльність його нестійка. Внаслідок цього часто виникають порушення ритму й темпу серцевих скорочень, спостерігаються зміни артеріального тиску.

Дітям і підліткам потрібні також вправи для виховання силової витривалості. Діти молодшого шкільного віку часто не можуть довго підтримувати певне зусилля на постійному рівні. Навіть при нетривалій роботі (1-1,5 хв) вони ненавмисно відволікаються. З віком здатність до підтримки зусиль на постійному рівні поліпшується.

Витривалість при статичній роботі зазвичай визначається часом (у секундах) утримання зусилля, що становить 50% від максимального. Витривалість до статичних зусиль найшвидше збільшується у старшому шкільному віці.

Для виховання статичної витривалості використовуються різні вправи у вигляді тривалого втримання певних поз, наприклад, змішані й прості виси та упори, стояння на носках, вправа «ластівка», вправи з утриманням вантажу тощо.

Вправи для виховання витривалості динамічного характеру – це багаторазові повторення згинання й розгинання рук у положенні змішаних висів та упорів, присідання, підтягування на перекладині, підйом ваги тощо.

Вихованню витривалості в 1-3-х класах сприяють ігри з кількаразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значними затратами сил та енергії. Однак загальна кількість повторних дій у таких іграх повинна бути невеликою і чергуватися з короткочасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців відводиться порівняно невеликий час («Два Морози» – 1-й клас, «Білі ведмеді» – 2-й клас, «Карасі й щука» – 3-й клас). У 4-5-х класах час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується («Не давай м'яч ведучому» і «Боротьба за м'яч» у 5-му класі до 12 хв). У 6-8-х класах навантаження на витривалість в іграх ретельно дозуються; проте допустимі й доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності («М'яч капітанові» – 6-й клас, «Виштовхування з кола» – 7-й клас, «Перетягування каната» – 8-й клас).

10. ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

☞ Фізкультурна освіта означає не тільки набуття різних рухових умінь і навичок, але й розвиток емоційно-вольової сфери людини, формування етичних установок. Заняття фізичною культурою й спортом всебічно впливають на особистість, сприяють вихованню морально-вольових якостей школярів. Вони можуть розглядатися як модель соціальних відносин. У зв'язку із цим їх вплив на моральний розвиток школярів незаперечний, оскільки моральність, моральна культура особистості формується в умовах різносторонньої взаємодії між людьми. Визначальним завданням сучасної фізкультурної освіти, як і освіти в цілому, стає виховання особистості, створення умов для її повноцінної реалізації, вибору ідеалів духовності й творчості.

✍ *Воля* розуміється як один із психічних процесів, який характеризує діяльність людини з керування своєю поведінкою, думками, переживаннями. Вона виражає здатність особистості здійснювати свої бажання, послідовно рухатися до мети, долаючи перешкоди.

✍ *Моральність* – інтегральна характеристика внутрішнього світу людини, що свідчить про усвідомлене виконання моральних норм, готовності служити добру, безупинно вдосконалюватися. Враховуючи наведене вище розуміння, до категорії морально-вольових якостей, що формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом, відносяться такі: *сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, взаємоповага, взаємовиручка, відповідальність, уміння працювати в команді, «відчуття ліктя».*

Ігнорування питань виховання моральних і вольових якостей школярів може перетворити заняття фізкультурою й спортом на джерело розвитку негативних рис особистості: *егоїзму, марнославства, зарозумілості, жорстокості, грубого ставлення до однолітків.*

Дуже важливо з дитинства формувати почуття відповідальності, спортивної честі, обов'язку, створювати ситуацію успіху для кожної дитини, зміцнювати мотивацію досягнення, але при цьому розкривати дітям цілісно-значеннєві аспекти спортивних перемог, роль фізичної культури в удосконалюванні особистості й соціуму.

Безперечні виховні можливості рухливих ігор будуть повною мірою реалізовані тільки при правильній їхній організації в процесі фізичних занять. Будь-яка гра вимагає продуманого педагогічного супроводу. А якщо ні, то вона може призвести до несподіваних і часом деструктивних наслідків. Цим визначається особлива роль учителя-тренера, його позиція і як ігрового партнера, яка спрямовує та підтримує процес формування емоційно-вольової й моральної сфери школярів.

Виконання різних ігрових завдань сприяє формуванню рішучості й сміливості учнів. Ці якості необхідні кожній людині й особливо важливі для юних спортсменів, які завжди повинні бути готові до вчинку, прийняття непростого рішення. У зв'язку із цим доцільно застосовувати метод поступового

ускладнення завдань, забезпечуючи наростання ступеня труднощів виконуваних завдань з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей і рівня підготовленості учнів і на основі наступності в освоєнні ігрових дій. Для цього кожна гра-естафета повинна включати вправи, пов'язані з подоланням перешкод: стрибки у висоту, опорні стрибки, біг і рівновага на обмеженій і підвищеній опорі та ін. Завдання, що не передбачають цього, малоефективні. Вони не вимагають мобілізації сил, зосередженості на вирішенні проблеми. Водночас ускладнення вправ забезпечує подолання страху, невіри в себе, сприяє виявленню учнями власних прихованих можливостей.

Продумуючи структуру гри, важливо враховувати вимогу різноманітності завдань. В естафети доцільно включати біг, стрибки, метання, лазіння, акробатичні вправи. По-перше, це дозволяє ускладнити завдання. По-друге, підвищує інтерес до гри. По-третє, забезпечує вплив на різні групи м'язів юних спортсменів, на їхній загальний фізичний розвиток і підготовленість. По-четверте, робить їх уважнішими, зосередженішими, тренує швидкість реакції, уміння орієнтуватися в мінливих обставинах.

Підвищення рівня складності завдань не припускає відступу від принципу доступності навчання. Ігри-естафети повинні відповідати рівню підготовленості учнів. У їхній зміст доцільно включати раніше освоєні й знайомі види рухів. Доступність ігрових вправ має велике значення для виховання в дітей упевненості в собі, для подолання страху перед завданням. Використання даного принципу при проведенні ігор-естафет забезпечує для кожної дитини ситуацію успіху.

При організації занять велику увагу потрібно приділяти вихованню цілеспрямованості й наполегливості учнів. Ці якості проявляються в здатності людини усвідомлено ставити мету, визначати найближчі завдання й методи їх досягнення, у прагненні до нових перемог, нових вершин у житті й спорті. Виховання цілеспрямованості й завзятості – найважливіше завдання в підготовці юних спортсменів – забезпечується за рахунок формування в них правильного уявлення про значущість активної участі кожного у вирішенні загального завдання, свідомого й відповідального ставлення до тренувань і занять фізичною культурою, розуміння важливості набуття особистісних якостей і в спорті, і в житті. Цьому буде сприяти проведення спеціально підготовлених тренером виховних бесід з учнями. Їхня тематика повинна охоплювати такі питання, як значення морально-вольових якостей для досягнення спортивних вершин, спортивний характер і його обов'язкові складові, долі видатних спортсменів – історії боротьби й перемог та ін.

Виховуючи в учнів сміливість, упевненість у своїх силах, корисно спонукати гравців до того, щоб кожен з них намагався не залишатися пізніше від усіх за умовною лінією, смугою, які необхідно у ході гри перебігти, перейти, переступити. Діти не повинні ховатися за спину своїх товаришів або від ведучих, не повинні відставати при перебіжках, а, навпаки, якомога більше перебувати в небезпечних місцях. Водночас потрібно привчати гравців діяти обережно. Уже з першого класу необхідно починати виховувати в дітей повагу до товаришів по

грі, звичку грати дружно, привчати хлопчиків і дівчаток не цуратися один одного в різних випадках (наприклад, при ходьбі або бігу, взявшись за руки, при виборі ведучого, перекиданні м'яча).

Треба заохочувати прагнення гравців до спільного та погодженого вирішення завдань, які передбачені умовами гри. Важливо, щоб учні звикали надавати допомогу товаришам, виручати їх із небезпечних ситуацій, не похвалитися виграшем, не засмучуватися з приводу невдач, зберігати дружні взаємини з переможцями.

Треба викликати й підтримувати інтерес учнів до виконання ролі помічників керівника гри, залучати їх по черзі до виконання обов'язків з роздачі й збору ігрового обладнання, з підрахунку очок тощо. Гравці повинні виконувати вказівки своїх товаришів, що допомагають учителеві, а також визнавати особливі права ведучих. Учні повинні організовано займати свої місця до початку гри, уважно слухати пояснення керівника (при запитаннях піднімати руку), починати й закінчувати зазначені дії за сигналом; не залишатися довго поза грою, навмисно довго не водити; у ході гри не забігати за межі майданчика.

Треба виховувати в гравців спокійне та стримане ставлення до успіхів і невдач в іграх. Вони повинні виробити звичку не штовхати навмисно один одного, а звільняти дорогу при перебіжках; квача не «палити» рукою, а злегка торкатися нею товариша; не сердитися на гравця, якщо він ненавмисно зачепив або штовхнув.

В іграх (особливо з учнями 6-8-х класів) учитель прищеплює дітям звичку до стриманості й самодисципліни (негайно припиняти гру після умовного свистка судді; не допускати зайвого шуму, вигуків, гучних розмов у процесі гри тощо). Він привчає учнів проявляти у грі завзятість і наполегливість, на практичних прикладах показує різницю між обережністю й боягузством, між скромністю й боязкістю, впевненістю та зазнайством. Дуже важливо пробуджувати в учнів інтерес до оволодіння технікою й тактикою різноманітних ігор, повагу до спортивних традицій, пов'язаних із проведенням ігор командного характеру. Треба привчати дітей стежити за своєю поведінкою й зовнішнім виглядом, виховувати нетерпимість до будь-яких проявів брутальності в іграх.

Ігри-естафети розвивають самостійність і творчу ініціативу дітей, якщо підбираються з урахуванням їхніх інтересів і бажань. При такому підході підвищується активність учнів, зростає ступінь їхньої відповідальності, формується позитивне ставлення до ігрових завдань. На тренуваннях та уроках фізичної культури недоречний авторитарний стиль спілкування. Між дітьми й педагогом-тренером повинні формуватися співробітницькі, доброзичливі, ввічливі стосунки. Керуючи грою, естафетою і вимагаючи дотримання її правил, учитель водночас не повинен пригнічувати ініціативу й самостійність учнів. Провідний принцип побудови навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами (та й просто зі школярами) – менше диктату й примусу, більше волі, а в кінцевому підсумку – й вищі результати. Учні необхідно забезпечувати можливість самостійно обирати гру, ігрові завдання й

обґрунтовувати свій вибір. Дуже важливо навчити їх аналізувати свої вчинки й дії.

Однією з необхідних умов ефективної організації ігор-естафет є врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Треба добирати і застосовувати різнорівневі ігрові завдання, враховуючи потенціалі можливості дітей. Обсяг, темп та інтенсивність вправ потрібно збільшувати поступово, щоб у дітей не сформувався комплекс неповноцінності й не зникла віра в себе. Водночас надмірне спрощення завдань навіть для школярів з недостатнім рівнем підготовки може сформувати легковажне ставлення до спортивних занять і до життя в цілому. У дітей може виникнути переконання, що для досягнення мети зовсім не обов'язково докладати зусилля, працювати на грані своїх можливостей. Така позиція неприйнятна не тільки для юних спортсменів, але й для сучасної людини взагалі.

Необхідно використовувати проведення рухливих ігор для виховання естетичних смаків, опираючись на позитивні емоційні переживання гравців. Для цього корисно включати у знайомі ігри різні варіанти змісту й правил (елементи нового у відомому надають гравцям естетичного задоволення). Треба привчати, дітей знаходити приємне в організованих шикунаннях до ігор, у виконанні правил, у спритних і погоджених діях, у фактах взаємодопомоги, у вдалих творчих діях, у барвистому оформленні місць занять.

У спорті ігровий метод і гру варто розуміти не просто як особливий вид вправ, а як систему, яка допомагає сформувати колектив. Виховання такого колективу планується системою підготовки до змагань, а гра при цьому виступає одним з активних засобів такої підготовки.

Дуже важливо виховувати колективізм у спортсменів, що займаються такими видами спорту, у яких успіх досягається індивідуальними зусиллями, де люди «змагаються» з кілограмами, метрами, секундами або демонструють уміння управляти своїм тілом. Тут через специфіку спортивної боротьби й ролі особистого успіху можуть розвинутися зазнайство, зневажливе ставлення до товаришів і тренерів. Від цього не застраховані представники будь-якого виду спорту. Колективний початок рухливих ігор сприяє формуванню позитивних рис характеру й моральних якостей. У грі кожен пізнає свої слабкі сторони й наочно може переконатися в перевагах приязних загальних зусиль.

У грі велика роль належить правилам. Їхнє неодмінне дотримання сприяє вихованню чесності й справедливості, свідомої дисципліни. Людям, що не займаються колективними видами спорту, ігри з активною боротьбою двох сторін допомагають виховувати вольові якості, спортивну «злість», здоровий азарт, без чого важко не тільки на гімнастичному помості або біговій доріжці, але й за шахівницею.

Щоб за допомогою гри успішно виховувати волю спортсменів, потрібно добре знати ігровий матеріал. Адже він підрозділяється не тільки за, переважно, за спрямованістю на розвиток рухових якостей. Багато ігор сприяють вихованню таких морально-вольових якостей, як рішучість, наполегливість, витримка, взаємовиручка. В іграх «Виклик» або «Атака» дуже важливо бути сміливим і

рішучим; у «Перетягуванні каната» не обійтися без наполегливості, а в «Перестрілці» та інших командних іграх – без взаємної виручки. Тренер підбирає відповідні ігри з урахуванням особливостей свого колективу й рис характеру окремих спортсменів.

☞ Нерідко гра допомагає тренерові краще пізнати своїх учнів. Спостерігаючи за поведінкою дітей у процесі гри, тренер може оцінити:

- виявлення гравцем ініціативи й наполегливості, уміння боротися до кінця;
- виявлення боягузтва й нерішучості;
- ставлення до суперників по грі;
- ставлення до партнерів по команді (терпимість, взаємовиручка);
- ставлення до власних помилок, виправлення їх під час повторної гри;
- дисциплінованість, вимогливість до себе;
- ставлення до перемоги, поразки.

Правильна оцінка дій гравців, об'єктивний аналіз ігор підвищують свідому дисципліну, інтерес до подальшої спортивної підготовки, привчають гравців правильно оцінювати власні дії.

11. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ

📖 На етапі вдосконалювання рухових дій кількаразове повторення окремих технічних прийомів і тактичних дій у полегшених (ігрових) умовах допомагає якнайшвидшому розвитку здатностей тих, хто навчається, найдоцільніше виконувати велику кількість вже засвоєних рухів у цілісному, закінченому вигляді. Важливо привчати гравців діяти якнайдоцільніше в різних ситуаціях, застосовувати набуті навички в нестандартних умовах. Прикладами можуть слугувати ігри «Вудка» (4-й клас), «М'яч у повітрі» (5-й клас). Велике значення для вдосконалювання вже вивчених учнями 4-8-х класів рухових дій мають естафети із подоланням різноманітних перешкод. Перешкоди підбираються з урахуванням того навчального матеріалу, вивчення якого передбачено в даному класі. Вони повинні бути не занадто легкими для подолання (інакше учні втрачають інтерес до них) і не занадто складними (це може викликати невпевненість у своїх силах, страх).

Розставляють перешкоди щоразу в іншому порядку; умови подолання теж змінюють, основні дії ускладнюють додатковими завданнями. Наприклад, подолавши одну перешкоду, потрібно прийняти положення лежачи (або будь-яке інше положення за вказівкою вчителя) і потім долати наступну перешкоду.

Трапляється, що учні, які у процесі навчання правильно засвоювали елементи техніки рухів (біг, ловлення й передачі м'яча тощо), виконують ці ж рухи в іграх невміло, немовби забуваючи те, чому вони були навчені раніше. Для попередження цього можна створювати в деяких іграх умови, що стимулюють використання вивчених прийомів техніки. Наприклад, пробіжки в естафетах по вузьконакреслених смужках можна виконувати із заліком штрафних очок за

кожне заступання бічних ліній, гру «М'яч із чотирьох сторін» проводити з урахуванням якості ловлення (передачі) м'яча від грудей двома руками. Виграє команда, гравці якої припустилися меншій кількості технічних помилок при ловленні (або передачі) м'яча.

У ході гри дітям доводиться стикатися з різноманітними руховими ігровими діями. Тому треба виховувати в гравців здатність правильно оцінювати просторово-часові відношення – (багато першокласників, наприклад, швидко потрапляють під руку «квачеві», а деякі учні навіть 5-х класів погано володіють м'ячем саме внаслідок слабкого розвитку цієї здатності). Потрібно постійно приділяти увагу виробленню в учнів навичок розподілення уваги, тобто здатності одночасно сприймати багато чого й доцільно реагувати на сприйняте. Не менш важливе значення набувають ігри з різними предметами невеликого розміру – малими м'ячами, мішечками (особливо в початкових класах). Такі вправи в іграх підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість, сприяють удосконалюванню рухів рук і пальців.

Дуже важливо пояснювати й показувати ігрові прийоми, найбільш вигідні тактичні дії в різних ігрових ситуаціях. Ця вимога, наприклад, може ставитися навіть до таких простих на перший погляд ігор, як «Квач». Учні повинні багато чого навчитися, щоб добре грати у квача, тим більше, що елементи цієї гри лежать в основі багатьох більш складних рухливих ігор («Квачі маршем», «День і ніч» та ін.)

Учитель повинен постійно стежити за процесом навчання рухливих ігор, оцінювати його результати. Варто звертати увагу учнів на допущені ними помилки для того, щоб вчасно їх виправити і надалі не повторювати.

Самостійні заняття рухливими і національними іграми.

На уроках фізичної культури учні знайомляться з багатьма цікавими й корисними іграми. Важливо, щоб побільше таких ігор впроваджувалося в повсякденне життя, щоб учні могли самостійно організовувати їх у дворі, на майданчиках у вільний від навчання час. У зв'язку із цим корисно на деяких уроках фізичної культури проводити ігри під керівництвом помічників учителя - організаторів. Тоді скоріше запам'ятаються ігри для відтворення їх під час дозвілля. Відомо, що хлопці збираються, як правило, невеликими групами, щоб самостійно організувати ігри. Потрібно повноцінно використовувати оздоровчий потенціал кожної рухливої гри.

12. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКОЛАХ

♣Малокомплектні школи – це такі школи, де в одного вчителя займається більше одного класу одночасно в одній класній кімнаті. Ці школи розміщуються в тих населених пунктах, селах, де немає достатнього контингенту дітей для повної наповнюваності класів, щоб організувати нормальний навчальний процес.

Для проведення уроків фізичної культури в малокомплектній школі із включенням рухливих ігор доцільно об'єднувати в одного вчителя 1-2 класи, в іншого – 3-4 класи. При такій комбінації класів забезпечуються індивідуалізація фізіологічного навантаження, урахування вікових і статевих особливостей дітей, значно полегшується керування колективом.

Адже учні старших класів більш розвинені фізично й мають значно більший руховий досвід у порівнянні з учнями молодших класів і, як наслідок, завжди матимуть в іграх перевагу.

Враховуючи це, потрібно так змінювати умови проведення рухливих ігор, щоб можливість перемоги була приблизно однаковою як для старших, так і для молодших школярів. Усі діти повинні грати з однаковим інтересом і, крім того, повинні бути виключені випадки перевантаження й недовантаження для окремих гравців.

У малокомплектній школі ведучими можна призначати учнів зі старших класів або найбільш фізично розвинених і рішучих хлопців із молодших класів. Умови ігор змінюються так, щоб завдання для молодших школярів полегшувались.

В іграх із бігом зменшується подолання відстані на 2-3 кроки. Наприклад, проводиться гра «Через горбочки й пеньочки». Ведучими призначаються один-два учні зі старших класів і один з молодшого. Проводяться дві паралельні лінії на відстані 2-3 кроків одна від одної. Учні молодшого класу стоять біля дальньої від «ялинки» лінії, а старшокласники – біля ближньої. Діти йдуть до ялинки разом, тікають одночасно від «бджілок», але молодші біжать за ближню лінію, а старшокласники – за дальню. Так для всіх учнів створюються приблизно рівні умови.

В іграх зі стрибками зменшується довжина стрибка, наприклад, у грі «Вовк у рову» поперек майданчика проводяться не дві паралельні лінії, а три, причому дві лінії проводяться на відстані приблизно 25-35см, а третя – на відстані 1,5-2 кроки від внутрішньої лінії. Діти молодшого класу стрибають через «рів», утворений середньою й дальньою лініями, а учні старшого класу – через крайні лінії.

В іграх із метанням необхідно полегшити вагу предмета, зменшити відстань до цілі та збільшити діаметр мішені.

Командні ігри й естафети можна проводити в такий спосіб. Гравців розділяють на команди двома способами. При першому способі – гравці розділяються на команди з різною кількістю учнів з кожного класу, наприклад, в однокомплектній школі в 1 і 2-му класах навчаються по чотири учні, в 3-му – шість, а в 4-му – три. У цьому випадку в кожній команді будуть грати по два учні з 1 і 2-го класів, по три учні з 3-го класу й по одному учневі з 4-го класу. Один учень із 4-го класу, в якого немає партнера, буде помічником учителя. При такому способі розподілу на команди склад їх буде приблизно рівним за силою й діти гратимуть з більшим інтересом. Цей спосіб розподілу на команди можна застосовувати як у двокомплектній, так і в однокомплектній школі. Другий спосіб розподілу на команди полягає в тому, що учні кожного класу становлять

окрему команду. Цей спосіб прийнятний в основному для двокомплектної школи.

Кожен із цих способів має свої особливості. При першому способі гравців у командах потрібно розставити так, щоб учні кожного класу змагалися зі своїми однокласниками. Дівчатка можуть брати участь у змаганнях окремо від хлопчиків. Команди повинні стояти в шеренгах обличчям одна до одної. Гравці кожного класу розташовуються напроти один одного (рис.1).

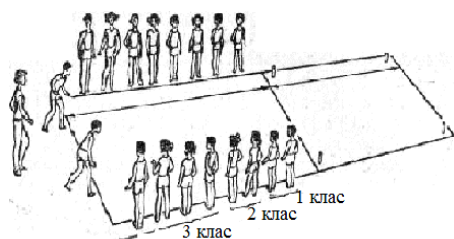


Рис. 1

Таке шиккування команд раціональне для проведення ігор з бігом і з метанням на дальність. Усім гравцям добре видно увесь хід гри, що є запорукою належної дисципліни. Для проведення ігор з метанням у ціль команди розташовуються в такий самий спосіб. Для проведення ігор з бігом на майданчику паралельно його коротшій стороні проводиться лінія старту. Попереду від цієї лінії на відстані 10-12 кроків для учнів молодших класів і 18-20 кроків для старшокласників позначають по два кружечки (або ставлять якісь невеликі предмети) для кожної команди. Команди шикуються таким чином, щоб у кожній із них старшокласники стояли біля лінії старту, поруч із ними - учні 2-го класу, а за ними – 1-го класу. За викликом учителя на лінію старту виходять по одному з кожної команди учні старшого класу. Викликані гравці за сигналом біжать до зазначеного місця, оббігають дальні кружечки або «городки» й вертаються назад, намагаючись швидше перетнути лінію старту. Потім на старт викликаються наступні гравці. Молодші школярі біжать до ближніх кружечків або «городків».

В іграх з метанням у ціль на майданчику встановлюються дві мішені на одній лінії. Відстань між ними 5-6 кроків. Попереду мішеней на відстані 3-4 кроків від них проводиться перша лінія (паралельно мішеням). Потім на відстані 2-3 кроків від першої лінії проводяться 2-4 лінії (залежно від кількості класів) паралельно першій (рис. 2). Від першої лінії виконують метання м'яча дівчатка 1-го класу, від другої – дівчатка 2-го і хлопчики 1-го класів, від третьої – дівчатка 3-го і хлопчики 2-го класів і т.д.

Для проведення ігор з бігом орієнтири ставляться так: спереду від лінії старту на відстані 8-10 кроків – для команди 1-го класу, 10-12 кроків – для 2-го класу, 12-14 кроків – для 3-го класу. Така форма забезпечує необхідну рівність сил.

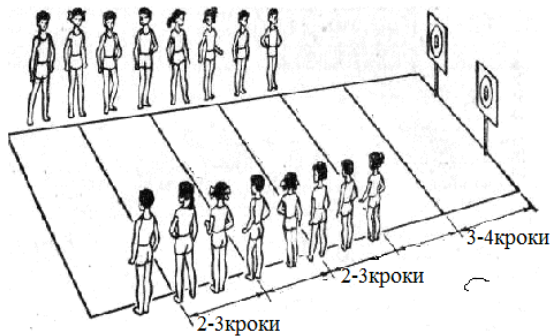


Рис. 2

При проведенні ігор з метанням у ціль зменшується відстань до цілі для учнів молодших класів на 2-3 кроки. Усі зазначені полегшення ігрових завдання для учнів молодших класів приблизні, тому кожен учитель сам уточнює можливість полегшення завдань.

13. ПЕРЕВІРКА УСПІШНОСТІ З РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР У ШКОЛЯРІВ

Важливо систематично перевіряти й оцінювати успішність засвоєння учнями рухливих ігор. Зазвичай застосовуються поточна й контрольна перевірки успішності.

Поточна перевірка може практикуватися при проведенні кожної гри. Ближче до кінця навчального року можна проводити контрольну гру. Це покаже, наскільки учні навчилися грати, виявить їхню здатність в різноманітних ігрових обставинах застосовувати вміння й навички в тих видах рухів, які вивчалися у процесі занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми.

Перевіряючи вміння й навички учнів у рухливій грі, учитель перед її початком називає прізвища 2-3 учнів, яких він буде перевіряти, у ході гри спостерігає за ними, а по закінченні відзначає (в присутності учнів класу) їхні успіхи, вказує на помилки та виставляє оцінки (за дванадцятибальною системою).

Орієнтовна схема спостережень за грою, групою, окремим гравцем

Зміст спостережень	Результати спостережень (написати, підкреслити)
Назва гри	_____ (групова, командна)
Основне педагогічне завдання гри	
Склад групи	_____ (кількість, вік, стать)
Прізвище, ім'я спостережуваного гравця	
Підготовленість гравців (гравця)	(вік, спортивний розряд, часто грає, рідко)
Пульс перед початком гри	_____ (у спостережуваного учасника)
Роль, виконувана у грі	Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник)
Виявлені у ході гри якості	(ініціатива, наполегливість, чесність, дисциплінованість, боягузтво)
Взаємини гравців у команді (групі)	(взаємовиручка, терпимість, невдоволення)
Чи володіють учасники (спостережуваний гравець) основними прийомами гри	(так, слабо, не володіє)
Ставлення до перемоги у грі, до поразки	(радість, засмучення, байдужість, вступав у суперечку)
Пульс після закінчення гри	_____ (у спостережуваного учасника)
Ставлення групи (спостережуваного) до проведеної гри	(не сподобалося, задоволений грою, запропонував зіграти повторно)
Можливі варіанти гри, доповнення	

✪ При оцінці успішності варто орієнтуватися на конкретні вимоги, які характеризують уміння грати в дану гру.

Можна оцінювати:

- знання правил гри й уміння дотримуватися їх;
- уміння доцільно й узгоджено діяти у грі;
- уміння використовувати в певних ігрових ситуаціях знайомі рухові дії.

Перераховані вміння оцінюють з урахуванням допущених помилок. Умовно їх розподіляють на дрібні й істотні.

До дрібних можна віднести помилки, пов'язані з невеликими відхиленнями від доцільного застосування рухових дій, але які не виявляють явно негативного впливу на результат ігрових дій; пасивність учня у взаємодіях з іншими гравцями, порушення другорядних правил гри.

Істотними помилками можна вважати недоцільне застосування рухових дій, які порушують, спотворюють хід гри або не відповідають вимогам етики гри (наприклад, у грі «Півні» гравець штовхає партнера так сильно, що той падає); неузгодженість дій гравців; переважно гра «на себе»; незнання або порушення основних правил.

Уміння й навички гравців оцінюються в такий спосіб: оцінка «10;11;12» ставиться, якщо гравець точно дотримувався правил гри, доцільно застосовує в різних ігрових ситуаціях знайомі (зі свого досвіду або розучені на уроках фізичної культури) рухові дії; узгоджено діє в команді; досягає високих результатів у грі, проявляючи творчу рухову активність. Якщо гравець допускає не більше двох дрібних помилок, ставиться «7;8;9». Оцінка «5;6» ставиться при одній-двох істотних помилках і оцінка «3;4» – при трьох і більше істотних помилках.

Звичайно, на різних етапах навчання кожної окремої гри критерії оцінювання повинні змінюватися. Наприклад, при початковому ознайомленні з рухливою грою учні гратимуть ще недостатньо впевнено й активно, допускаючи багато помилок, до яких треба підходити менш строго, ніж при проведенні контрольної гри. Залучаючи у процесі гри учнів до підрахунку очок, суддівства, учитель з'ясовує й оцінює ступінь оволодіння гравцями певними організаторськими навичками. Нижче наводимо кілька прикладів конкретних вимог і можливих помилок, урахування яких впливає на оцінку ігрових вмінь.

Перетягування через лінію

Вимоги: починати гру за сигналом; перетягнутому гравцеві торкнутися долонею руки лічильника очок команди супротивника й повернутися назад за лінію; захоплювати тільки за руки; допомагати товаришам по команді; чинити активний опір суперникові, змушуючи його переступити двома ногами середню лінію.

Можливі помилки: незначні – недостатня допомога товаришам по команді, затримки за лінією на стороні супротивника; істотні – відсутність взаємодії з товаришами по команді; захоплення за одяг, ноги; різкі ривки й захоплення за

руки, що викликають больові відчуття; повернення на свою сторону без торкання долонею руки лічильника очок іншої команди.

Перестрілка

Вимоги: лічильникам при спробі «квачити» враховувати і передбачати прийоми суперника (щоб не бути зачепленим м'ячем); виручати полонених; попереджати можливість «квачення»; перехоплювати передачі для виторгу полонених.

Можливі помилки: дрібні – промах при спробі «квачити» м'ячем; недостатня активність у перехопленнях м'яча, який посилає суперник для виторгу полонених; істотні – неточні передачі м'яча (щодо сили, напрямку, висоти, відстані); невміння використовувати необхідні прийоми, щоб не бути «закваченим» (миттєві зупинки, згинання, стрибки, падіння); відсутність взаємодії із гравцями по команді; захоплення м'яча у тих, хто перебуває на іншій смузі; пересування з м'ячем у руках; навмисно сильні кидки.

14. ПЛАНУВАННЯ РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Повноцінне оволодіння рухливими іграми багато в чому залежить від планування. Воно повинно забезпечувати правильну послідовність і наступність у їхньому вивченні, а також систематичне використання протягом усього навчального року. Для цього викладачеві насамперед потрібно ознайомитися із програмними вимогами й обсягом матеріалу, розподілити ігри за чвертями та окремими уроками.

Розподіл ігор за чвертями повинен обов'язково узгоджуватися з основними завданнями й використовуваними фізичними вправами.

У першій і четвертій чвертях, коли заняття можуть проводитися на майданчиках й основний навчальний матеріал становлять легкоатлетичні вправи, доцільно планувати ігри з бігом на швидкість і метаннями на дальність. У другій і третій чвертях доцільно використовувати ігри для закритих приміщень. Найкраще підійдуть ігри, які сприяють розвитку спритності, рівноваги, орієнтування, відчуття ритму.

Зразкова таблиця, в якій відображено планування та педагогічний аналіз рухливих ігор, що вивчаються за шкільною програмою

№ п/п	Назва гри	Чверть навчального року				Основний вид руху гри	Розвиток і вдосконалення навичок і якостей у грі	Частина уроку, для якої рекомендовано гру
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

Відібрані ігри розташовують у порядку зростання їхньої складності. Наприкінці року краще планувати відомі ігри й домагатися вдосконалювання дій гравців, що дозволить правильно оцінити ступінь оволодіння цим розділом навчальної програми.

✦ Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах діяльності враховується цілий ряд ознак одночасно. Отже, плануючи проведення гри, учитель фізкультури повинен взяти до уваги:

- 1) форму проведення занять (урок, перерва, група продовженого дня);
- 2) склад групи, вікові та статеві особливості, фізичну підготовку учнів;
- 3) кількість учасників (є ігри, розраховані на велику кількість гравців);
- 4) місце проведення гри (у залі можна проводити ігри, в яких учасники розташовуються на всій площі, ігри-естафети. Коли заняття проводяться на повітрі, треба зважати на температуру; при високій температурі проводяться ігри середньої та незначної рухливості. Якщо ж заняття проводяться на майданчику, планують такі ігри, які потребують великої площі);
- 5) наявність інвентарю;
- 6) місце гри у структурі уроку (в якій частині уроку вона проводиться);
- 7) час проведення гри;
- 8) зміст усього матеріалу уроку (коли заплановано вправи, які потребують великих фізичних зусиль, гра повинна бути малорухливою і навпаки).

В умовах уроку фізичної культури час на рухливі ігри строго лімітований. Тому необхідна чітка організація початку, ходу й закінчення кожної гри, що включається в урок.

✦ У підготовчій частині уроку рухливі ігри використовують для концентрації уваги, оволодіння стройовими й загальнорозвивальними вправами, розвитку фізичних якостей і вдосконалювання рухових навичок. Такі ігри, як правило, нетривалі, прості за змістом й не вимагають великого напруження. Зазвичай це бувають відомі ігри, що виконують роль розминки. Щоправда, і багатьом із них повинні передувати підготовчі вправи.

✦ В основну частину уроку включають ігри, що сприяють вирішенню його головних завдань. Це може бути поглиблений розвиток якоїсь рухової якості або оволодіння руховими навичками. Використовувані для цього ігри частіше включають до завершальної третини основної частини уроку.

✦ У заключній частині гри виконують роль засобу відновлення, сприяючи плавному зниженню навантаження, переключення з активної рухової діяльності на вирішення навчальних завдань інших уроків. Зазвичай урок закінчується рухливою грою. Підвищений емоційний стан, що виникає після завершення гри, сприяє збереженню задоволення від уроку.

Як приклад організації ігрового уроку для молодших школярів наведемо короткий конспект уроку для учнів 1-го класу (II чверть).

Завдання: 1) розвиток спритності, уваги й орієнтування;

2) навчання бігу на коротку відстань з ухилянням.

Підготовча частина (10 хв): шиккування, вітання, гра «Заборонений рух», біг, ходьба.

Основна частина (25 хв): ігри «Ми веселі хлопці», «Заєць без лігвища», «Вовк у рову».

Заклучна частина (5 хв): ходьба, гра «Роби так!». Підведення підсумків уроку.

15. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ 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 люблять 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.

16. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ 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.

17. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ 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.

18. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ ШКОЛЯРАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Згідно з Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи всі учні проходять обов'язковий щорічний медичний огляд, за результатами якого їх розділяють на три медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну.

📖 До *основної* медичної групи належать діти без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з достатньою фізичною підготовленістю. Учні основної групи займаються за програмами з фізичної культури в повному обсязі, можуть бути членами спортивних секцій, фізкультурних гуртків, брати участь у змаганнях.

Підготовчу медичну групу складають учні, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Вони навчаються разом із дітьми основної групи за загальною програмою з фізкультури. Для дітей підготовчої групи застосовують певні обмеження навантажень і більш поступове засвоєння нових рухових умінь і навичок, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим

школярі підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості. З цією метою їх варто залучати до секцій загальної фізичної підготовки.

До *спеціальної* медичної групи (СМГ) належать діти зі значними відхиленнями у стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (наприклад, після перенесеного захворювання). З учнями спеціальної групи проводять заняття за спеціальною програмою. Цим дітям необхідні заняття лікувальною фізкультурою.

З учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, наказом директора школи комплектуються групи для занять фізичною культурою. Склад групи має становити 15 осіб. Якщо до створеної групи входить менше ніж 10 осіб, її можна доповнювати учнями інших класів, суворо диференціюючи фізичне навантаження (наприклад, до групи 1-го класу можна включати учнів 2-го класу і т.д.). Як вважають М.С.Дубовіс, С.Ф.Цвек, Ф.Ф.Бондарєв, спираючись на існуючий практичний досвід, заняття для учнів, які страждають різними захворюваннями, можливо і доцільно проводити спільно. Таких дітей можна об'єднувати в одну групу, оскільки пристосування організму (зокрема, органів кровообігу і дихання) в багатьох відношеннях є однаковим.

Окремі автори вважають, що для більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів, дітей СМГ рекомендується розділяти на дві групи «А» і «Б», залежно від ступеня і характеру захворювання.

До підгрупи «А» відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблених у зв'язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань. Їм призначають щадно-тренувальний режим.

До групи «Б» відносять школярів з органічними, не зворотними змінами органів і систем (ураження серця, судинної та сечовидільної систем, дихальна недостатність, захворювання печінки, гемофілія, високий ступінь рефракції зору, сколіози з патологічною етіологією, паралічі, після струсу мозку). Їм призначають щадний режим.

Необхідно зауважити, що в деяких школах існує практика спільних занять школярів, що мають відхилення у стані здоров'я з учнями основної і підготовчої груп. Зокрема В.П.Богословський вважає серйозним недоліком відокремленість дітей з відхиленнями у стані здоров'я на заняттях фізичною культурою від ренти учнів свого класу, що негативно позначається на їхньому психологічному стані, а об'єднання дітей в групи з різними за характером захворюваннями та часто - без урахування вікового принципу робить заняття малоефективними. Він пропонує вчителю фізичної культури лише приділяти підвищену увагу до таких учнів шляхом обмеження завдань, виключення недоступних вправ, збільшення часу для відпочинку тощо.

Для учнів спеціальної медичної групи проводять уроки фізичної культури в позаурочний час двічі на тиждень по 45 хвилин за окремою програмою. Крім того, вони обов'язково відвідують загальні для всіх уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення

основної частини виконують вправи, засвоєні під час занять у спеціальній медичній групі, або допомагають учителю.

У спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці.

Дітей спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різним типам дихання: грудному, змішаному (повному). У роботі зі школярами, які мають захворювання органів дихання, використовують дихальні вправи з видихом через рот, із вимовою голосних і приголосних звуків.

Учні з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але протягом тривалого часу, довільно виконувати вправи з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Дітям із захворюваннями нервової системи треба створювати на уроках спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що призводять до перенапруження нервової системи.

Для учнів із хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи. Учням, які мають вади зору, не слід виконувати вправи, пов'язані зі струсом тіла.

Індивідуального підходу потребують діти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання, а також діти з порушенням постави або незначними відхиленнями від правильної постави. Для цієї категорії дітей необхідно добирати спеціальні фізичні вправи й рухливі ігри, обмежувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

В умовах школи проводяться рухливі ігри у групах загальної фізичної підготовки з учнями спеціальної медичної групи. До спеціальної програми занять із даним контингентом учнів рухливі ігри включаються поряд з гімнастичними вправами, елементами спортивних ігор, легкою атлетикою.

Завданням учителя у використанні рухливих ігор на заняттях з ослабленими дітьми є сприяння поліпшенню їхнього здоров'я і по можливості усунення відставання рухових функцій.

При проведенні рухливих ігор потрібна більша обережність у дозуваннях, індивідуалізація навантажень. Тривалість ігор з бігом і стрибками, а також дистанції в естафетах із бігом скорочуються.

Ослаблені діти швидко збуджуються, мають підвищену дратівливість, дуже повільно все сприймають і швидко забувають, у них нестійка увага і знижена працездатність.

Позитивні емоції є важливим чинником оздоровлення. Вченими доведено, що сміх є потужним терапевтичним фактором. В американських і шведських клініках відкриті кабінети сміхотерапії, де успішно лікують хронічні захворювання. Рухливі ігри, що супроводжуються комічними або веселими ситуаціями, викликають щирий сміх у дітей і, значить, є незамінними у лікуванні дітей. За ступенем навантаження на організм дітей ігри розподіляються на групи: на місці, малорухливі, рухливі, спортивні.

В ослаблених дітей у зв'язку із частими або тривалими пропусками уроків через хворобу недостатньо розвинені навички основних рухів. Їм притаманні пасивність, невпевненість у своїх силах, підвищена нервозність. Усе це призводить до швидкого стомлення.

У дітей ослаблених або хворих спостерігається, як правило, більш-менш виражена слабкість м'язів, зниження функції органів дихання, а також серцево-судинної й нервової систем. Учитель повинен добре знати своїх вихованців, їхні функціональні можливості й діагнози. Необхідно враховувати і рекомендації лікарів: що можна, а що не можна виконувати таким учнем.

На уроках фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи слід скорочувати кількість повторень, звільняти дітей від тривалого бігу, а загальнорозвиваючі вправи проводити з полегшених вихідних положень. В основній частині уроку учням треба давати індивідуальні завдання, проводити урок у повільному темпі. Найбільш складні вправи чергувати з дихальними, біг замінювати ходьбою в різному темпі, рухливі ігри проводити без швидкого пересування.

При організації ігор з такими дітьми, слід полегшувати участь в естафетах, скорочувати дистанцію або кількість перешкод, виділивши їх у самостійну групу, давати більш легкі м'ячі, не призначати ведучих у групових іграх. Якщо спостерігаються зовнішні ознаки стомлення, можна на деякий час вивести учня із гри або зняти по одній-дві людини з команд при проведенні естафети або іншої командної гри. Не слід захоплюватися іграми (звичайно з елементами силової боротьби), які пов'язані із тривалою затримкою дихання, напруженням, що може спричинити запаморочення або потемніння в очах, а також втрату орієнтації у просторі. Особливо шкідливі такі ігри дітям, що мають захворювання серцево-судинної системи (частіше пороки серця), вегето-судинну дистонію й прогресуючу короткозорість зі зміною очного дна.

Вирішальне значення слід віддавати методам навчання, які повинні використовуватися з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Уроки можна проводити спільно з усім класом, але учнів підготовчої групи потрібно виділяти й давати їм більш легкі завдання. Загальні зі школярами з основної групи вправи учні спеціальної медичної групи повинні виконувати з меншим дозуванням. На уроках їм пропонуються індивідуальні завдання.

Вивчення літератури дозволило виділити групу рухливих і національних ігор різнопланового характеру, що рекомендуються для занять у спеціальній медичній групі. Їх використання спрямовано на виявлення ступеня розвитку і вдосконалювання певних фізичних якостей.

До них належать: «Слухай сигнал», «Заборонений рух», «Узяти булаву», «Клас, струнко!», «Снайперська ходьба», «Хвилянка», «Фігури», «Гонка м'ячів по колонах», «Передав-сідай», «Естафета з веденням м'яча», «Естафета з передачею м'яча», «Падаюча палиця або м'яч», «Гонка м'ячів по колу», «Зустрічна естафета», «М'яч у центр», «Не давай м'яча ведучому», «Захист укріплення», «Третій зайвий», «Виклик», «Заєць без лігвища», «Порожнє місце», «Птахи і клітка», «Колесо», «Рухлива ціль», «Виклик номерів», «День і ніч»,

«Шуліка і квочка», «Настання», «Зміна місць», «Вудка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Поїзди».

Народні українські ігри: «Кіт і миша», «У груші», «Шевчик», «Горобець», «Зайчик», «Зайко», «Кружок», «Сірий кіт», «Вовк і лисичка», «Мак», «Крук», «Ворона», «Лисичка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Пускайте нас», «Біля горохового ящика», «Петрушка», «У короля», «Подоляночка», «У коваля».

Критерії відбору зазначених вище ігор такі: 1) Ігри мають бути різноманітними і нескладними щодо структури рухів. 2) Основними вправами в іграх повинні бути види звичайних рухів, як-от: біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на увагу. 3) Руховий компонент ігор має бути зведений до розвитку основних фізичних якостей.

З-поміж відібраних ігор є й такі, які не пов'язані з великим фізичним навантаженням. Вони сприяють увазі, розвитку окоміру, пам'яті, орієнтування (наприклад: «Хвилинка», «Снайперська ходьба», «Подоляночка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Мак», «Вовк і лисичка», «Кружок», «Зайко», «Зайчик», «Горобець», «Шевчик», «У груші»).

Є ігри, направлені на розвиток певних якостей, наприклад, швидкості та спритності, а також ігри, що мають коригуючу спрямованість, які пов'язані з виробленням правильної постави. Ці ігри привчають дітей чітко виконувати завдання з гімнастичною палицею і м'ячем (наприклад: «Передав-сідай», «Зустрічна естафета», «Естафета з передачею м'яча», «У короля», «Кіт і миша», «Біля горохового ящика», «Лисичка», «Крук», «Сірий кіт»).

До ігор, що сприяють розвитку сили і витривалості з посильним фізичним навантаженням, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем належать: («Поїзди», «Шуліка і квочка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Петрушка», «Пускайте нас», «Ворона»).

Щоб контролювати правильність розподілу навантаження у процесі заняття, учні повинні вміти самостійно вимірювати частоту пульсу, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10 секунд. Такий підрахунок діти виконують тричі: до заняття, у середині основної частини після підвищеного навантаження, після заняття.

Педагогічний контроль здійснюється вчителем на кожному уроці. На уроках можна використовувати короткочасні навантаження, що викликають відчуття приємної втоми. Пульс у переважній більшості хлопців після уроку повинен повернутися до вихідних даних протягом 10-15 хвилин. Якщо в учнів виникає незадовільний стан після заняття, обумовлений невідповідністю режиму фізичного напруження стану їхнього здоров'я, ступеню тренуваності, необхідно знизити фізичні навантаження, дати дітям перепочинок. Невеликий ступінь стомлення на заняттях фізичними вправами з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я, цілком допустимий.

Ступінь складності ігор, що включаються до заняття, має бути таким, щоб діти, доклавши зусилля, могли виконати поставлене перед ними завдання. Тому діти з дуже слабким станом здоров'я (після хвороби або тривалого звільнення від занять) не беруть участі в окремих іграх. Їх залучають до суддівства,


хронометражу ігор, педагогічних спостережень. Такий методичний прийом дозволяє знижувати навантаження найбільш слабким дітям.

При проведенні ігрового уроку з дітьми, які належать до спеціальної медичної групи, викладач повинен керуватися такими основними вимогами:

- 1) Шикування на занятті не за зростом, а за ступенем фізичної підготовленості: на правому фланзі більш підготовлені діти, на лівому – менше.
- 2) При проведенні естафет більш підготовлені школярі стоять на початку колони, починають і закінчують естафети, при необхідності зробивши два повторення, менш підготовлені – одне.
- 3) При проведенні ігор слабо підготовлені учні замінюються через кожні 2 хвилини.
- 4) Віддівати перевагу колективним іграм, розрахованим на активні рухові дії одночасно учнів усього класу.
- 5) Чергувати у ході занять ігри дуже рухливі та малорухливі.
- 6) При розподілі ролей в іграх враховувати стать дітей, а також характер відхилень у стані здоров'я і фізичної підготовленості.
- 7) У першій чверті рекомендується 5-7 хвилин основної частини уроку приділяти виконанню індивідуальних завдань, які складаються з вправ, які рекомендуються лікарем залежно від діагнозу захворювання.
- 8) Тримати під постійним контролем дітей, що мають значні відхилення в серцево-судинній і дихальній системах, здійснювати спостереження за їх руховою активністю, зовнішніми ознаками стомлення.
- 9) Систематично здійснювати поточний і періодичний лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль.

Продовженням навчальної роботи на уроці є домашні завдання, які допоможуть підвищити обсяг рухової активності учнів, поліпшити їхню фізичну підготовленість, зміцнити здоров'я, впровадити фізкультуру в побут.

19. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР

 *Особливості методики рухливих ігор на уроках фізичної культури* полягають перш за все в тому, що між рухливими іграми й іншими вправами, що включаються до уроку, повинна бути забезпечена тісна наступність і взаємозв'язок.

Для цього треба враховувати основні завдання даного уроку, його структуру, зміст, а також системність проходження навчального матеріалу в серіях уроків, за чвертями навчального року, умови проведення уроків.

До уроків, що передують тим, на яких передбачено початкове ознайомлення учнів з певними руховими діями (або їх удосконалення), включають ігри, близькі за структурою й характером до цих дій. За допомогою таких ігор виховуються переважно ті фізичні якості, які особливо важливі для кращого оволодіння учнями навчальним матеріалом.

У межах одного уроку небажано поєднувати розучування нової гри з вивченням нового матеріалу з гімнастики або легкої атлетики.

Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість. Знайомі учням рухливі ігри, які не потребують багато часу, можна проводити, наприклад, з метою розминки перед вправами, які пов'язані зі значним м'язовим напруженням. Після таких вправ можливе проведення відносно спокійних ігор (наприклад, із ходьбою, передачею м'яча). Рухливі ігри з бігом, стрибками, опором, що передують вправам, які вимагають великої концентрації уваги, точності рухів, можуть ускладнювати наступне успішне виконання подібних вправ.

Щоб попередити перевтому й надмірне збудження учнів, не слід включати ігри зі стрибками й подоланням перешкод до уроку, на якому заплановано проводити тренування з бігу або стрибків; на тому самому уроці небажано поєднувати розучування гімнастичних вправ і нову гру (однак іноді, враховуючи хід уроку, настрій учнів, гру все ж таки можна провести).

19.1 Підготовка до проведення гри

📖 Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли гра пропонується вперше і педагог не може передбачити всіх ситуацій, які можуть виникнути в її ході.

Вибір гри в першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізична підготовленість, кількість тих, що займаються.

При виборі гри необхідно враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Урок і перерва обмежені у часі; завдання і зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці; під час свят використовуються в основному масові ігри та атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної фізичної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких учасники беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом урозсип, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Взимку на майданчику проводяться ігри на лижах, ковзанах, санях, ігри із спорудами зі снігу.

При організації ігор на вулиці треба враховувати погодні умови (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, обирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, найбільш прийнятні у спекотну погоду.

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірників, вдалі та цікаві ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді

ефективнішої у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

Підготовка майданчика та інвентарю для рухливих ігор

📖 Якщо рухлива гра проводиться на свіжому повітрі, то треба зняти дерен або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого шкільного віку), що не вимагає цього. Форма майданчика переважно прямокутна, не менше ніж 8 м завширшки і 12 м завдовжки. На відстані 2 м від поля можна поставити декілька лавок. Майданчик обмежується лицьовими (короткими) і бічними лініями, проводиться поперечна межа, що поділяє його навпіл. По кутках майданчика можна поставити прапорці, зробивши для цього в ґрунті виїмки. Прапорці допустимо ставити уздовж бічної межі в місці перетину середньої лінії. Лінії прийнято розмічати крейдяною фарбою, на трав'яному майданчику уздовж ліній можна злегка зрізати дерен, щоб вийшов 2-3-сантиметровий жолобок. Лінії меж намічаються не ближче як за 3 м від огорожі, стіни або інших предметів, щоб уникнути травм. Особливо це стосується ігор з перебіганнями, в яких гравці команди одночасно забігають за межі «будинків». Бажано, щоб навколо літнього майданчика росли дерева, кущі.

Майданчик для зимових ігор треба очистити від снігу, утрамбувати, а по краях спорудити сніжний вал. Для проведення деяких ігор його посипають піском. Можна зробити окремий майданчик для ігор, які найбільше подобаються дітям, в які вони люблять грати самостійно.

Перед початком гри у приміщенні керівник повинен простежити за тим, щоб у залі не було сторонніх предметів, які перешкоджали б рухам гравців. Спортивні снаряди (бруси, коня, козла тощо) треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити вздовж коротшої стіни і захистити лавами, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинно бути провітрене, а підлога протерта вологою ганчіркою.

Якщо керівник планує провести гру на місцевості, він попередньо повинен добре ознайомитися з нею і розмітити умовні межі для гри. Місця для ігор готують учні разом з керівником.

У випадку, якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, вона робиться заздалегідь - ще до початку гри. Просту розмітку можна зробити одночасно з поясненням правил гри або до її початку, а розповідь супроводжувати показом відмічених меж. Якщо ж гра проводиться часто, можна зробити постійну розмітку.

Рухлива гра повинна забезпечуватися відповідним інвентарем: прапорцями, кольоровими пов'язками або жилетами, м'ячами різних розмірів, палицями, булавами або кеглями, обручами, скакалками та ін. Інвентар повинен бути яскравим, помітним у грі, що особливо важливо для молодших школярів, а його розмір і вага – посильними для гравців. Кількість інвентарю передбачається заздалегідь.

Інвентар зручніше зберігати поряд з місцем проведення ігор. Керівник

підтримує його в належному стані і систематично впорядковує. Можна залучати дітей до зберігання і лагодження інвентарю. Для ігор на галявинах, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг тощо.

Учасники одержують інвентар або розставляють його на майданчику тільки після того, як керівник пояснить їм правила гри.

Попередній аналіз гри

Перш ніж проводити гру, керівник повинен продумати весь процес гри і передбачити всі можливі ситуації, що можуть виникнути в її ході. Особливо необхідно передбачити і запобігти можливим небажаним явищам.

Керівник, добре обізнаний з колективом, заздалегідь намічає ролі гравців, продумує, як залучити до гри слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він наперед обирає собі помічників, визначає їхні функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

19.2. Керівництво процесом гри

Отже, при проведенні гри керівнику рекомендується продумати і врахувати такі аспекти:

- 1) Ознайомити учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.
- 2) Врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, вміння і невміння.
- 3) Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, тобто відповідають розвитку дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників із гри, яка для них складна.
- 4) Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.
- 5) Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.
- 6) Допомогати дітям, які не зовсім компетентні і не так координовані, як їхні однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з будь-яким фізичним недоліком може одержувати задоволення, якщо виконуватиме функції судді-хронометриста, лічильника очок або головного судді у грі, в якій вона не може повноцінно брати участі. Не зважати на помилки деяких дітей або обережно виправляти їх, не перериваючи при цьому гри. Не робити дітям зауваження привселюдно у випадку порушення ними правил або допущення помилок. Пояснювати правила кожної гри своєчасно і дозволяти дітям один або декілька разів потренуватися до початку активної гри. Давати дітям можливість перепочити між іграми відповідно до їхнього віку та можливостей.
- 7) Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру

поліпшення фізичних якостей дітей.

Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри

➔ 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:

- 1) Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
- 2) Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього - півколо.
- 3) 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.
- 4) Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
- 5) При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.
- 6) Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

Пояснення гри

➔ Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Як уже наголошувалося, перш ніж почати гру, керівник зобов'язаний чітко уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати і тільки після цього приступати до пояснення.

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 позбавити 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.

У педагогічній літературі пропонується кілька способів пояснення гри:

- 1) Пояснюючи гру, потрібно намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей. Цей спосіб застосовується для пояснення сюжетно-рольових ігор у 1-2-х класах.
- 2) Пояснюють гру докладно (вчитель зупиняється на кожному моменті гри, на способах дій гравців). Цей спосіб застосовується у всіх інших класах.
- 3) Пояснюючи гру, учнів знайомлять з першою її частиною, далі показують пов'язані з нею дії, потім викладають другу частину, виконують її дії, після чого гру проводять повністю.
- 4) Учитель дає учням точне завдання, а вони повинні самостійно обрати способи дії. Тут використовується їхня творча активність та ініціатива. Цей спосіб застосовують у середніх і старших класах при поясненні командних ігор.

Визначення ведучих

➔ Виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив на гравців. Як відомо, від нього залежить, чи буде гра цікавою. Проте функції ведучого можна довіряти далеко не кожному учневі. Все ж треба намагатися, щоб протягом року кожен учень спробував себе у цій ролі. Є кілька способів визначення ведучих:

- 1) За призначенням керівника (застосовують, коли необхідно швидко обрати ведучого або призначити певну особу, яка володіє відповідними якостями).
- 2) Шляхом жеребкування.
- 3) За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо обирати на роль ведучого саме того, хто найбільше на це заслуговує).
- 4) За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організовує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, оскільки слабо підготовлені діти, хоч і намагаються виграти - досягають цього рідко).

Розподіл на команди

➔ Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

- 1) Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі у формуванні команд гравці не беруть.
- 2) Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикунанні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду,

другі – іншу. Таким же способом формують і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільний для уроку, оскільки він обмежений у часі, проте його недолік полягає у тому, що команди не завжди виходять рівні за силою.


3) Можна розділити гравців на команди шляхом фігурного крокування або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки осіб, скільки команд потрібно для гри. Для цього способу також не потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто нерівним за силою.

4) Використовується і спосіб розділення на команди за змовою. У цьому випадку діти обирають капітанів, розділяються на пари (приблизно рівні за силами) і домовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб дуже подобається дітям, оскільки він сам – своєрідна гра. Його недолік - неможливість застосування на уроках (потребує багато часу).

5) Спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці визначають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців для своїх команд.

Це досить швидкий спосіб, і команди в основному рівні за силою. Зворотний бік цього способу полягає в тому, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок серед гравців. Щоб уникнути неприємних ситуацій, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити тих, що залишилися, шляхом розрахунку. Спосіб за призначенням капітанів слід застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які зможуть правильно оцінити сили гравців.

Вибір капітанів команд


 Роль капітанів дуже велика: вони відповідають за поведінку всієї команди в цілому і за тих, що грають окремо. Капітану надається право розподіляти ролі, стежити за дотриманням правил і дисципліною. Він є безпосереднім помічником керівника.

Капітанів можуть вибрати самі гравці або їх призначає керівник. Коли гравці самі обирають капітанів, вони вчаться об'єктивно оцінювати один одного, а капітан, усвідомлюючи довіру гравців, визнає свою відповідальність. Якщо гравці недостатньо організовані або погано знають один одного, керівник сам призначає капітанів. Іноді у виховних цілях він призначає капітанами пасивних гравців або нестриманих, стимулюючи тим самим формування необхідних рис характеру.

Зазвичай спочатку формуються команди, і лише після цього призначаються капітани. У разі розділення на команди шляхом вибору або за змовою, капітанів вибирають наперед.

У постійних командах капітани періодично переобираються.

Визначення помічників

 Для кожної гри керівник вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, ведуть підрахунок результатів гри, а також роздають і розставляють інвентар. Бажано, щоб у ролі помічників протягом навчального року побували всі учні, оскільки вони – майбутні організатори гри. Кількість помічників

залежить від складності правил та організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Призначення помічників керівником відбувається відкрито - перед всіма гравцями. Залежно від складності гри і завдань, що вирішуються в процесі занять, помічників визначають до шикування гравців або після оголошення гри і вибору ведучих. Якщо запланована гра, що вимагає від учасників сили і витривалості (наприклад, «Білі ведмеді»), керівник може наперед призначити фізично слабких дітей на роль помічників. Для ігор на місцевості помічники визначаються заздалегідь, щоб вони могли разом із керівником підготуватися до майбутньої гри. Для командних ігор (наприклад, «Перестрілка») помічників можна визначити після пояснення гри.

Спостереження за процесом гри і поведінкою гравців

Керівництво грою має винятково важливе значення для вирішення поставлених керівником оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Засвоєння дітьми гри і поведінка гравців також залежать від правильного та грамотного керівництва.

Гра повинна починатися організовано і своєчасно, за умовним сигналом (командою, свистком, сплеском у долоні, помахом рукою або прапорцем). Умовні сигнали і команди краще чергувати з метою формування і розвитку в дітей точності і швидкості рухової реакції. Керівник наперед попереджає дітей про вибраний ним сигнал і дає його тільки після того, як переконується, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли свої місця. Починаючи гру, керівник не повинен допускати затримок, оскільки це знижує інтерес учасників, зменшує готовність дітей до гри. Припинити початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дій у командах. Після того, як гра почалася, керівник уважно стежить за її ходом, за поведінкою гравців, робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців припускаються однакової помилки, він може припинити гру і дати рекомендації щодо правильного виконання прийомів гри, а також звернути увагу на тактику. Водночас він надає дітям максимум ініціативи і залишається неупередженим та об'єктивним суддею.

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими гравцями і не вимагати від них виконання таких правил, які можуть викликати відчуття пригніченості або заподіяти шкоду; особливо багато уваги треба приділяти дітям, які не звикли грати в колективі. Від окремих відстаючих в іграх, менш спритних учнів не слід вимагати негайних успішних дій. Потрібно терпляче і наполегливо прагнути до того, щоб вони поступово наближались до загального рівня гравців, підготовленості колективу. Менш підготовленим корисно пропонувати додаткові заняття іграми-вправами або «маленькими іграми». Мета таких занять - підтягування відстаючих учнів до загального середнього рівня підготовленості, вони можуть проводитися в індивідуальному порядку або у складі невеликих груп. У ряді ігор-вправ на зразок «поєдинків» гірше підготовленим і менш успішним гравцям можна надавати деякі переваги у змаганнях із сильнішими супротивниками.

Добре засвоївши гру, діти самі можуть створювати нові правила, доповнюючи

вже існуючі. Керівникові слід підтримувати в цьому дітей.

Якщо рухлива гра відрізняється складністю, керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім у ході гри поступово доповнює їх.

Давати сигнал до закінчення гри краще всього тоді, коли всі учасники одержали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилась одна хвилинка!», «Граємо до одного очка!», «Останній водить!» та ін.

Гру не можна зупиняти криком, різкою командою, оскільки таке несподіване для учнів закінчення гри, непередбачений її кінець можуть викликати негативну реакцію, незадоволення.

Часто в ході гри дітей доводиться стримувати. На межі їхніх можливостей виникає свого роду механізм, що «сам включається», основа якого ґрунтується на ігровому задоволенні. Керівнику важливо стежити за психологічним кліматом рухливої гри, її процес повинен бути приємний дітям.

Це можливо тільки в тому випадку, коли учасники проявляють активність, творчу ініціативу і самостійність.

Дуже важливим є вміння керівника зацікавити, захопити дітей грою. Щоб гра стала цікавою, вона повинна відповідати інтересам і можливостям дітей. Треба брати до уваги бажання гравців, їхній настрій.

Одне з найбільш важливих завдань керівника - зуміти увійти до дитячого колективу, включитися у сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати взірцеве вміння грати. Беручи участь у грі, він не тільки викликає і підтримує інтерес у гравців, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник помічає, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, значно складніша. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку - скорочувати тривалість гри.

Перед початком гри, керівник враховує найбільш небезпечні її моменти (перестрибування через складну перешкоду, зістрибування вниз з висоти, біг біля снарядів, стіни), під час гри він повинен бути готовий до страхування. Допомогати керівнику можуть діти, що не беруть участі у грі.

В іграх не повинно бути місця для негативних емоцій. Для цього необхідно уникати образ, озлоблення або страху, що призводять до розвитку небажаних якостей.

В узгоджених сумісних діях необхідно заохочувати ініціативу кожного гравця. Треба навчити гравців не розгублюватися, якщо доведеться переходити від нападу до захисту. Але й у випадках переходу до захисту гравці повинні прагнути «обороняючись - наступати». У рухливих іграх з розділенням на команди, в яких ролі гравців можуть бути різними (одні - в захисті, інші - в нападі), при повторних заняттях корисно міняти обов'язки гравців. Для дуже збудливих рухлива гра, насичена емоційним змістом, може служити дуже сильним подразником: призводити до підвищення збудливості, утруднення

диференціювання і, отже, до зниження ясності, швидкості думки, чіткості, правильності дій. Навпаки, малорухливі, інертні гравці в умовах гри, що збуджує їхні емоції, стають здатними до найбільш доцільних, спритних, швидких дій. Водночас, як підтверджує досвід, що гравці з різними типами вищої нервової діяльності можуть однаково добре оволодівати ігровими прийомами.

У процесі занять рухливими іграми можуть бути достатньо точно і правильно помічені ті чи інші типи вищої нервової діяльності, притаманні дітям, що займаються окремо. Педагогічна практика показує, що діти шкільного віку з різними типами вищої нервової діяльності можуть проявляти себе в іграх по-різному.

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Проте з деяких причин дисципліна може бути порушена. Наприклад, у випадку, якщо керівник незрозуміло пояснив гру. Тоді потрібно відразу ж додатково роз'яснити правила гри. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або розділення на команди. Зі слабким ведучим грати нецікаво. Діти поведуться шумно, дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше за іншу) учасники слабшої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника у складі команд спостерігається нерівна кількість гравців. Помилки слід усувати негайно у міру виявлення.

Дуже часто дисципліну порушують нестримані гравці. Щоб уникнути цього, можна доручити їм відповідальні ролі ведучого, судді, а в деяких випадках, навпаки, відсторонити від гри.

Іноді в процесі гри діти вдаються до обману та хитрощів. Для них це швидше зумовлена часом традиція, ніж ганебні й недостойні вчинки в товаристві дорослих. Серйозним злочином у багатьох культурах, які стикаються і борються з обманом, вважається бути спійманим «на гарячому». Вищий ступінь витонченості - вийти з цього становища непоміченим. Керівник гри також може допускати в її ході подібну тактику, хоч і повинен домагатися того, щоб діти поводитися за іншими правилами. У цьому відношенні ігри є своєрідним «життєвим уроком». Сором тих, кого застали за цією аморальною дією, слугує кращим засобом боротьби з обманом, ніж просто заборона. Гравці повинні усвідомлювати, що вони будуть виключені з гри, якщо їх спіймають на обмані.

Суддівство

▣ Об'єктивне і неупереджене суддівство - обов'язкова умова кожної рухливої 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.

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.

Важливими чинниками при виборі дозування рухливої гри є характер попередньої діяльності і настрої дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль, треба пропонувати гру малорухливу, виключаючи прийоми, що вимагають великого напруження.

Інтенсивні ігри слід чергувати з іграми малої інтенсивності. З підвищенням емоційного стану гравців зростає і навантаження. Захоплені грою діти втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості гравців, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру ще до того, як учасники відчують потребу у відпочинку. Бажано, щоб усі гравці одержували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі протягом тривалого часу знаходилися в русі без відпочинку. Ведучого рекомендується час від часу змінювати, навіть у тому випадку, якщо йому не вдалося «відігратися». Виводити із гри тих, що програли (якщо цього вимагають правила гри), можна тільки на дуже короткий час, а краще за все просто нараховувати їм штрафні очки.

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 короточасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати потіння, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короточасними. 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.

Закінчення гри

📖 Правильна організація рухливої гри передбачає не тільки правильне її проведення, але і своєчасне закінчення. Передчасне закінчення гри небажано так само, як і її надмірне затягування. Тривалість гри залежить від її характеру, умов занять і складу учасників. Такі чинники, як кількість учасників (чим їх менше, тим коротша гра), їхній вік (діти молодшого шкільного віку не повинні зазнавати тривалого напруження), зміст гри (ігри, що вимагають великого навантаження, повинні бути коротшими), місце проведення, темп, запропонований керівником, його досвідченість (у малодосвідченого керівника ігри коротші), також впливають на тривалість гри.

Момент закінчення гри визначається за першими ознаками стомлення: нестійкість уваги, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зменшення зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників. У разі їх появи гру слід закінчувати.

Керівник перед грою може повідомляти час її тривання. Враховуючи це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хвилини до закінчення встановленого часу треба попередити гравців. Якщо гра командна, перед її початком бажано повідомити учасникам кількість повторень гри.

Форма занять також впливає на тривалість гри: гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена в часі. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути довгостроковою і більшою мірою сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до значно вищого напруження.

Підведення підсумків гри

📖 Підведення підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок, неправильних і неточних дій мають велике значення. Перед оголошенням результатів гри керівник створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості у помічників і лічильників очок та голосно оголошує результати. У

жодному випадку не можна допускати суперечок гравців із суддею.

Результат гри не піддається обговоренню. Оголошувати результат гри треба стисло, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків. Об'єктивний розбір гри привчає тих, що займаються, до правильної самооцінки. Якщо гра проводиться вперше, можна розібрати її докладніше, щоб при повторному проведенні було менше помилок.

При визначенні результатів гри враховується не тільки швидкість, але й якість виконання того чи іншого завдання, про що гравці повинні бути попереджені заздалегідь. Керівником оцінюються знання правил та їх дотримання, уміння цілеспрямовано і погоджено діяти у грі, використовувати знайомі рухові дії в певних ігрових ситуаціях.


При оцінці дій учнів керівник враховує помилки, яких вони припустилися і які можуть бути умовно розподілені на дрібні та суттєві. До дрібних можна віднести помилки, пов'язані з незначними відхиленнями від правильного використання ігрових прийомів, але які істотно не впливають на хід гри (неточні передачі м'яча, вихід за межі майданчика і т.д.). Суттєвою помилкою може вважатися недоцільне застосування засвоєних раніше рухових дій, які впливають на хід гри або не відповідають вимогам ігрової етики.

У цьому випадку можна застосувати «правило трьох помилок» (якщо команда закінчила гру першою, але різниця штрафних очок у неї в порівнянні з іншою командою становить більше трьох, то вона програє).

Підведення підсумків гри має педагогічну цінність і для самого керівника: спостереження і висновки, зроблені ним у процесі гри, мають важливе значення для подальшої роботи з дитячим колективом і кожним учнем окремо.

У сучасних дітей достатньо розвинений змагальний дух, і їх не потрібно підштовхувати до успіху. Змагання лежить і в основі ігор. Але не можна допускати, щоб перемога ставала єдиним сенсом гри. Щоб уникнути подібних ситуацій, керівник може не нагороджувати команду, яка перемогла, і не штрафувати тих, хто програв. Справедливо отримана перемога повинна бути гідною нагородою, а програш не повинен викликати відчуття поразки. Навпаки, він повинен стимулювати прагнення до виграшу в подальшій грі.

Обговорення гри

 При оголошенні результатів необхідно обговорити гру спільно з її учасниками, вказати на їхні помилки, а також на позитивні моменти, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі, а також усіх тих, що дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу.

При подібному обговоренні краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, улагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що гравцям сподобалося і над чим ще необхідно працювати надалі.

У кінцевому підсумку слід зазначити, що сам процес проведення гри дуже

складний, залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їхнього настрою, від майстерності керівника гри. Проведення гри - педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню.

Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати та аналізувати дії гравців у процесі гри, уміння правильно аналізувати та оцінювати свою поведінку як керівника гри сприяють удосконаленню майстерності керівництва іграми.

20. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЕСТАФЕТ ІЗ ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

📖 Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор).

Естафети класифікують за такими основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників.

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні. Почергові естафети можуть проводитися на місці, без переміщення учасників; із переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).

Сумісні естафети характеризуються груповими пересуваннями, де успіх вирішує узгодженість дій членів кожної команди; почерговим пересуванням із подальшими колективними діями.

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. Під час простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т. д.)

Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т. д.). Завдання, які включаються до естафети, можуть виконуватися заздалегідь обумовленим способом (під час повторення і закріплення матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

– лінійні, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються «човниковим» способом, виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);

– колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в якийсь один бік);

– зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежному боці майданчика й переміщення гравців або передача естафети відбувається назустріч один одному.

Крім цього, естафети можна згрупувати за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні та ін.

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці та взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують ще на початку навчального року. За необхідності склад команд можна змінювати через певний проміжок часу (чверть, півріччя).

Капітанів обирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично змінювати капітанів.

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина при цьому перебуває у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято тощо). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавлення дітей заняттями фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити насиченість і щільність, групу розділяють на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5–6 осіб. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у їхньому складі. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового та старшого шкільного віку.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам («Сонечко», «Зірочка» і т. д.); для підлітків – за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т. д.).

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з перенесенням предметів, перебіжками, коченням м'ячів тощо. Це переважно колові й лінійні естафети. Із підлітками проводять колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Старших школярів більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає собі помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві естафети, однакові за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настроїв учнів.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконають завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, знову стане першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми – високих.

До суддівства керівник може залучати дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця. Особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівникові необхідно вказати на помилки, яких припустилися гравці команд, і шляхи їх усунення.

21. МЕТОДИКА ВИРІШЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАВДАНЬ У ГРІ

📖 Кожен керівник гри повинен пам'ятати, що він проводить рухливу або національну гру для вирішення абсолютно конкретних педагогічних завдань. Навіть у тих ситуаціях, коли використовують гру з міркувань емоційної розрядки або підвищення інтересу школярів до занять, керівник не може допустити стихійних моментів в її організації і проведенні. У іншому разі відсутність абсолютно конкретної педагогічної мети негативно позначається на використанні основної структури гри, спотворює її результати. Більше того, це може призвести до негативних виховних ефектів. Тому постановка формулювання і методика вирішення педагогічного завдання у кожному окремому випадку, в тому числі і при застосуванні ігор під час спортивних занять, мають абсолютно конкретну мету.

Щоб домогтися неодмінного вирішення поставленого у грі завдання, необхідна певна етапність педагогічних процедур (дій).

Перший етап вирішення педагогічного завдання включає розповідь і показ правильної техніки виконання елемента, що вивчається, а також обов'язкове застереження від характерних помилок, можливість виникнення яких найбільш вірогідна на цьому етапі навчання. Розглянемо цей етап на прикладі гри «Передав – сідай». Припустимо, що викладач поставив таке завдання: закріплення техніки передачі м'яча від грудей двома руками. Тоді після розповіді й показу гри, відповівши на усі запитання, він звертається до учасників: «А зараз зверніть увагу на правильність виконання передачі». Не можна показ (і розповідь) техніки виконання елемента поєднувати з показом (і розповіддю) ходу самої гри. Це значно ускладнює як розуміння гри, так і процес навчання.

Тому перший етап вирішення завдання завжди йде за поясненням гри. Технічно правильно показавши разом із помічником передачу м'яча і супроводжуючи цей показ відповідними коментарями, керівник звертає увагу гравців на можливі помилки: «Багато хто з вас під час передачі буде розводити лікті - це груба помилка. Намагайтеся так тримати м'яч (показує), щоб передпліччя були паралельні одне одному». Гравці поінформовані про помилку. Але цього замало: «...ті гравці, які розводитимуть лікті під час передачі, одержать штрафні очки». Тут ефективна «очкова система». Вона полягає в тому, що команда, яка закінчує гру першою, отримує одну суму очок, наприклад, - десять, а та, що фінішувала другою, - меншу суму, наприклад, - вісім. За кожну помилку, пов'язану з поставленим завданням (у даному випадку - розведення ліктів), з цієї суми віднімаються два очки, а за усі інші помилки (впускання м'яча, вихід за лінію передачі та ін.) - одне очко. Ця система не лише стимулює правильне виконання елемента, що вивчається, оптимізуючи процес навчання, але й важлива в організаційному плані: також явно відстаюча команда завжди дограє до кінця, сподіваючись набрати якомога менше штрафних очок та отримати у кінцевому підсумку перемогу.

Другий етап вирішення педагогічного завдання збігається з процесом безпосереднього ходу гри. Тут керівник повинен виправляти ті помилки, про які попереджував дітей на першому етапі. Але це нелегко зробити, оскільки з навчанням тісно переплітається суддівство, виховні акції у вигляді зауважень стосовно поведінки гравців, підказки щодо тактики дій та ін. Проте не виправляти помилки не можна. Пасивність керівника призводить тут не лише до відсутності прогресу в навчанні, до укорінення старих, але і до появи нових помилок, тому можна очікувати зворотного ефекту.

В естафетах і в низці інших видів ігор є перерви: для заміни ведучих, між таймами та етапами тощо. Їх необхідно використовувати для термінової інформації у зв'язку з помилками, що виникають: «..на першому етапі деякі з вас (можна перерахувати) все ж розводили лікті при передачі. Відтепер я буду особливо уважно стежити за їхніми діями». При цьому варто виділити і хороших виконавців, а іноді й звернутися до них із проханням продемонструвати технічний прийом, супроводжуючи його коментарями: «Подивіться, як правильно мають лежати руки на м'ячі, лікті опущені, погляд з м'яча необхідно переводити на того, хто приймає передачу. Молодець, дякую!»

Третій етап проводиться після закінчення гри, тобто відразу після оголошення переможців і тих, хто краще (гірше) за інших проявив себе у грі. Тут, як і на першому етапі, необхідно провести аналіз результатів ігрового процесу та аналіз допущених помилок, при цьому гравці не повинні перетинатися і заважати один одному, тим більше, що одні можуть стати фактичними переможцями, а інші - кращими виконавцями. Наприклад, у грі «Вартові і розвідники» розвідник, якого наздогнав і «заквачив» вартувий, може продемонструвати кращу комбінацію обманних рухів, фінтів, а програти єдиноборство через слабкий рівень швидкісних якостей або просто швидшому суперникові. На третьому етапі керівник називає кращих, а також гірших виконавців, що припустилися помилок,

про які повідомлялося на першому етапі, аналізує ці помилки та причини їх виникнення: «...Одні з вас (перераховує) розводили лікті через звичайну неухважність, інші (перераховує) - через неправильний хват м'яча і положення кистей рук (можна показати), треті (перераховує), напевно, вирішили, що розведення ліктів допоможе їм сильніше послати м'яч». Надаються рекомендації для виправлення помилок: «Тим, хто неправильно тримає м'яч, раджу намалювати на м'ячі кисті рук у необхідних місцях, щоб краще контролювати їхнє положення. Під час ловлення уважно дивіться на м'яч і своєчасно виправляйте неправильний хват». Доцільно заздалегідь розробити домашнє завдання, виходячи з можливих помилок. І викладач, і тренер повинні добре знати і завчасно передбачати їх виникнення, інакше процесом навчання неможливо буде керувати.

Якщо керівник вирішує навчальнє завдання, необхідно пам'ятати, що для різних стадій навчання існує певна специфіка. Ознайомлення з елементом, що вивчається, як правило, включає детальну розповідь, показ і його апробацію. У цьому випадку час, використаний на перший етап вирішення завдання, не можна вважати втраченим, оскільки без цього неможливо сформувати у дітей правильне уявлення про техніку засвоюваного елемента, у чому саме і полягає мета ознайомлення. Розучування елементів проводиться, як правило, розчленованим методом, який не вимагає багато часу, особливо на першому і третьому етапі вирішення педагогічного завдання. Мета розучування - уникнути помилок, спочатку грубих, а вже потім дрібних. Коли видимих помилок немає, можна приступати до вироблення стійких і автоматизованих навичок. Тут мета досягається шляхом великої кількості повторень аж до досягнення динамічного стереотипу. Тому етапи вирішення педагогічного завдання в цьому випадку проходять швидше, а в ігровому сюжеті створюються умови для повторень. Наприклад, у грі «М'яч у центр» можна зумовити закінчення гри триразовим проходженням м'яча по колу. Коли навичка вироблена, переходять до її вдосконалювання. Для цього необхідно постійно ускладнювати умови виконання елемента. Особливо важкий при цьому другий етап вирішення завдання, коли у ході гри необхідно постійно коригувати дії гравців.

У цьому випадку, якщо педагогічне завдання має не навчальний, а виховний характер, або ж воно пов'язане з розвитком фізичних (чи інших) якостей гравців, схема вирішення педагогічного завдання не змінюється. Наприклад, у грі «Бій півнів» може бути поставлено завдання виховання наполегливості. Тоді на першому етапі після розповіді гри керівник показує, як сміливо й активно потрібно атакувати суперників. Помилкою у виконанні ігрового завдання вважається пасивність та ухиляння від боротьби. На другому етапі у процесі гри керівник словесно стимулює активність гравців, а на третьому - детально аналізує причини млявої та стриманої боротьби (страх перед зіткненням, небажання бути активним тощо) і вказує на шляхи їх усунення (розвиток сміливості за допомогою вправ, підвищення рівня самооцінки).

У грі «Скакуни» може бути поставлено завдання розвитку сили ніг. Тоді визначаються параметри стрибка на одній нозі (довжина, висота, частота), спосіб

пересування бігунів (може ускладнюватися), час, розміри ігрового майданчика та кількість скакунів, що одночасно атакують суперників.

Усвідомлений підхід до організації гри, максимальне використання її педагогічних можливостей шляхом раціональної методики проведення і передбачає ту корисну віддачу, на яку гра розрахована.

22. РУХЛИВІ І 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).

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 загонних 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 загону правил поведінки на воді й разом з інструктором із плавання несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Групові та загонні 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 загоновому 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 загонових 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 внутрішньозагонові 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 доби 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 старті». 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.

23. 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 жеребкування 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).

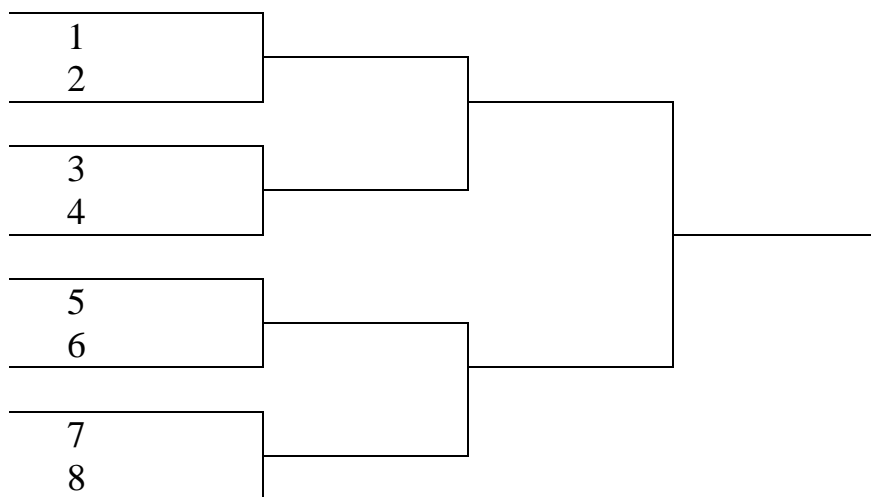


Рис. 3

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.

Основу 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 ігр-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 швидкісно-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. Ми 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 представляю 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.

24. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З РУХЛИВИХ ІГОР

Рухливі ігри на уроках у 1-3-х класах

Практичне заняття № 1 Ігровий тренінг для розвитку уваги молодших школярів

Годинник

У грі беруть участь 13 дітей (один із них ведучий). Діти утворюють коло.

Ведучий пропонує їм зображати циферблат великого годинника, для цього кожен учасник гри стає біля певної години. Домовляються про те, де буде 12 годин, (один із учасників гри розташовується в центрі, він повинен називати час). Ведучий пояснює гравцям, що учасник, який стоїть там, де повинна знаходитись годинна стрілка в цей час, повинен один раз плеснути в долоні, а учасник, який стоїть там, де знаходитиметься хвилинна стрілка, повинен двічі плеснути в долоні. Той, хто помилиться, стає в центр кола і починає називати час.

Алфавіт

Діти розташовуються в колі. Між дітьми розподіляються букви алфавіту. Чим менше учасників, тим більше букв алфавіту випадає кожному. Далі ведучий диктує будь-яку фразу. А діти, як на друкарській машинці, повинні нібито «роздрукувати» цю фразу. Друк потрібної букви позначається плеском в долоні того учасника гри, за яким ця буква закріплена. Той, хто помилиться, стає ведучим.

Таким чином можна «роздрукувати» декілька найрізноманітніших фраз. Той з дітей, хто жодного разу не був ведучим, є найуважнішим.

Навпаки

Діти сидять в колі. Ведучий показує які-небудь рухи, а діти повинні робити навпаки. Якщо ведучий піднімає руки вгору, діти повинні їх опустити. Якщо ведучий стисне кулаки, то діти повинні розігнути свої. Той, хто помилиться, стає ведучим.

Хто уважний і спостережливий?

Один із гравців стає ведучим. Він має запам'ятати пози гравців, їхній одяг, після чого закриває очі. В цей час гравці повинні зробити 5 змін у своїх позах та одязі (мається на увазі не в кожного гравця 5 змін, а всього 5). Після цього ведучий відкриває очі. Його завдання - повернути всіх у попереднє положення. Якщо ведучий знайде всі 5 змін, це значить, що він володіє гарною спостережливістю і високим рівнем уваги. Кожен гравець має спробувати себе в ролі ведучого.

Граймо в лічилки

Учасники гри розділяються на пари та стають один напроти одного. За командою ведучого кожна пара починає лічити від 1 до 100, причому один партнер вимовляє непарні числа, а інший - парні. Поруч стоять такі самі учасники гри, і вони також лічать до 100. У такій обстановці виконувати поставлене завдання важко. Але учасники гри щосили намагаються не збитися. Перемагає та пара, яка швидше полічить до 100.

Практичне заняття № 2. Сюжетно-імітаційні ігри

Космонавти

Підготовка. По кутках і сторонах залу креслять 5-8 трикутників - «ракетодромів». У середині кожного з них креслять від 2 до 5 кіл - «ракет». Усього їх повинно бути на 5-8 менше, ніж гравців. Гравці, взявшись за руки, у центрі залу утворюють коло.

Зміст гри. Діти йдуть по колу й примовляють:

Чекають нас швидкі ракети

Для прогулянок по планетах.

На яку захочемо,

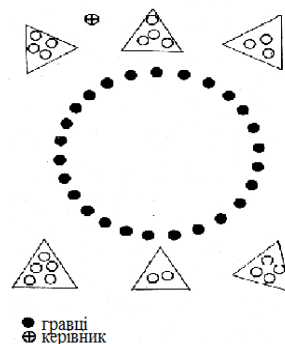
На таку полетимо!

Але в грі один секрет:

Спізнiлим - місця немає!

Як тільки сказано останнє слово, усі розбігаються по «ракетодромах» і намагаються якнайшвидше зайняти місця в кожній із задалегідь накреслених «ракет». Спізнiлі на «рейс» стають у загальне коло, а «космонавти», що зайняли місця, тричі голосно оголошують свої маршрути. Це значить, що вони здійснюють прогулянку в «космосі». Потім усі знову стають у коло, беруться за руки й гра повторюється спочатку. Виграють ті, кому вдасться зробити три польоти.

Правила гри: 1) Починати гру тільки за передбаченим для цього сигналом керівника. 2) Розбігатися тільки після слів «Спізнiлим - місця немає!».



Білі ведмеді

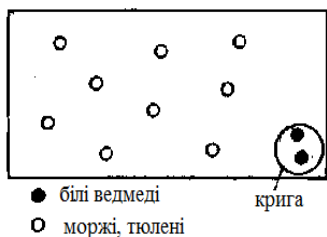
Підготовка. Обирають двох ведучих - «білих ведмедів». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі» або «тюлені» - бігають по майданчику.

Зміст гри. За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на «полювання», тримаючись при цьому за руки. Наздогнавши одного з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Пійманого відводять на «крижину».

Та само ловлять іншого гравця. Обидва спійманих учасники стають «ведмедями» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова піямана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «моржів» і «тюленів».

Правила гри: 1) Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються спійманими і йдуть на «кригу».

2) Під час «полювання» забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.



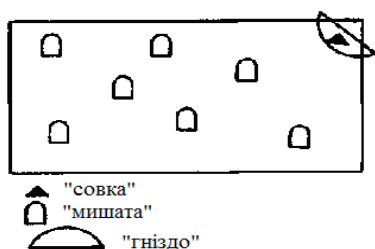
Фігури

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.

Совка

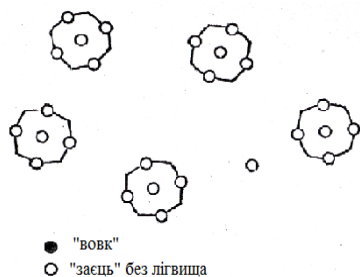


Підготовка. Із числа гравців вибирається «совка». Для неї осторонь від майданчика обкреслюється або відгороджується гімнастичною лавою «гніздо». Всі інші гравці - «мишата» - розташовуються на майданчику довільно.

Зміст гри. За сигналом ведучого «День настає, все оживає!» діти починають бігати, стрибати, наслідуючи метеликів, птахів, жуків, зображаючи жабенят, мишок, кошенят. За другим сигналом «Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!» гравці зупиняються, завмирають у позі, в якій їх застав сигнал. «Совка» виходить на полювання. Гравця, що поворухнувся, вона бере за руку й веде у своє гніздо. За один вихід вона може «вполювати» двох або навіть трьох «мишат». Потім «совка» знову вертається у своє гніздо, а діти починають вільно гратися на майданчику. Перемагають гравці, яких жодного разу не вдалося спіймати. Також можна відзначити кращого ведучого, який полонив більшу кількість гравців.

Правила гри: 1) «Совці» забороняється довго спостерігати за одним і тим самим гравцем, а спійманому – пручатися і вириватися. 2) Після двох-трьох виходів «совки» на полювання її змінюють нові ведучі з числа тих, які жодного разу не потрапили до «гнізда».

Заєць без лігвища



Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих - «зайця» й «вовка», інші гравці стають попарно та беруться за руки.

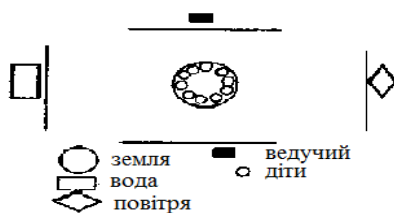
Зміст гри. За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли він підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до будь-кого зі складових цієї пари, той стає «зайцем» без лігвища та повинен тікати від «вовка».

Якщо «вовк» наздожене «зайця» й доторкнеться до нього рукою, відбувається зміна ролей: «вовк» стає «зайцем», а «заєць» – «вовком».

Правила гри: «Заєць» не повинен довго бігати, він повинен якомога швидше стати поміж однією з пар.

Практичне заняття № 3. Рухливі ігри на зразок «перебігання»

Вода, земля, повітря



Підготовка. Гравці розташовуються у центрі майданчика, утворивши 2-3 кола – «земля». На одній стороні майданчика, за лінією, позначається «вода», на іншій – «повітря». Обирають двох ведучих, які стають за межами майданчика на

довгих його сторонах один навпроти одного.

Зміст гри. Керівник час від часу називає одну з живих істот, що мешкають у воді, на землі або в повітрі. Почувши вимовлене керівником слово, діти швидко перебігають у потрібне місце. Ведучі ловлять тих, хто перебігає. Якщо названа тварина, яка відповідає в цей момент місцю знаходження гравців, усі присідають і чекають наступного сигналу.

Два Морози

Підготовка. На протилежних сторонах майданчика відзначаються два місця. Гравці, розділившись на дві групи, розташовуються в них. У середині майданчика знаходяться «брати Морози» - «Мороз Червоний Ніс» і «Мороз Синій Ніс».

Зміст гри. За сигналом керівника вони звертаються до гравців зі словами:

Ми — два брати молоді.

Два Морози відважні:

Я - Мороз Червоний Ніс,

Я - Мороз Синій Ніс.

Хто з вас зважиться

У путь-доріженьку пуститися?

Хлопці хором відповідають:

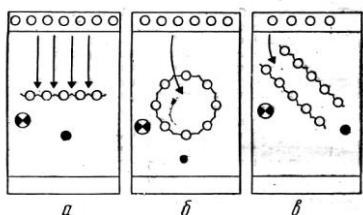
Не боїмося ми погроз,

І не страшний нам мороз! - і починають перебігати з одного міста в інше. «Морози» їх ловлять. Той, до кого їм вдасться доторкнутися, вважається «замороженим». Він залишається на тому самому місці, де був пійманий, і повинен з розпростертими руками перегороджувати шлях гравцям при наступних перебіжках. Коли «заморожених» виявиться настільки багато, що пробігати стане важко, гра припиняється. Переможцями вважаються ті, кого жодного разу не вдалося «заморозити».

Правила гри: 1) Починати біг можна тільки після закінчення речитативу. 2) Доторкання до гравця за лінією міста не зараховується. 3) «Заморожених» гравців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.



Карасі та щука



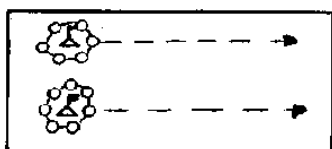
Підготовка. На одному боці майданчика знаходяться «карасі», всередині перебуває «щука».

Зміст гри. За сигналом «карасі» перебігають на інший бік. «Щука» їх ловить. Піймані «карасі» (чотири-п'ять) беруться за руки й, ставши поперек

майданчика, утворюють сітку. Тепер «карасі» повинні перебігати на іншу сторону майданчика через сітку (під руками). «Щука» стоїть за сіткою й підстерігає їх. Коли пійманих «карасів» буде вісім-дев'ять, вони утворюють кошики - кола, через які потрібно пробігати. Такий кошик може бути й один, тоді його утворюють, взявшись за руки, 15-18 гравців. «Щука» займає місце перед кошиком і ловить «карасів». Коли пійманих «карасів» стане більше, ніж непійманих, гравці утворюють верші — коридор із пійманих карасів, через який пробігають непіймані. «Щука», яка знаходиться біля виходу з верші, ловить їх. Той, хто залишиться останнім, і стане переможцем.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Усі «карасі» зобов'язані при перебіжці пройти сітку, кошик і верші. 3) Ті, що стоять, не мають права затримувати їх. 4) Гравці, утворюючи кошик, можуть піймати «щуку», якщо їм вдасться закинути сплетені руки за спину «щуки» і загнати її в кошик або стиснути верші. У цьому випадку всі «карасі» відпускаються і обирається нова «щука».

До своїх прапорців!



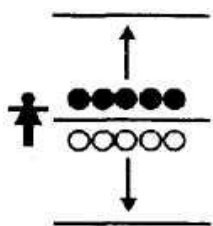
▲ — ведучий з прапорцем
○ → діти розбігаються по майданчику

Підготовка. Гравці розділяються на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола розташовується ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

Зміст гри. За першим сигналом усі, крім тих, що тримають прапорці, розбігаються по майданчику, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника «Усі до своїх прапорців!» гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються навколо нього. Перемагає група, якій вдасться швидше за інших утворити коло.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо гравці якоїсь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

День і ніч



Підготовка. Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців розділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними на відстані 2-3 м від «стін» креслять лінії «домів». Одна команда — «день», інша — «ніч».

Зміст гри. Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка, розвертаючись, тікає до свого «дому». Після підрахунку «поквачених» гравців, команди вертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше спійманих гравців.

Правила гри: 1) Гру починають за сигналом. 2) Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».

Квач

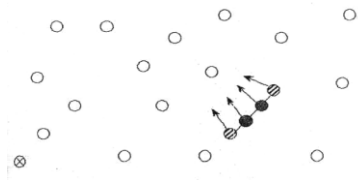
Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику. Обирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля.

Зміст гри. За сигналом керівника «квач» намагається наздогнати гравців, які втікають від нього у межах наміченого майданчика. Гравець, до якого доторкнеться «квач», стає ведучим.

Варіанти:

- 1) Гравця, який присів, не можна торкатися.
- 2) Гравець, втікаючи від ведучого, бере будь-кого за руки, в цьому випадку його не можна торкатися, не порахувавши до трьох, після чого можна ловити.
- 3) Гравець, який пересувається по майданчику, стрибає через скакалку, «квач» наздоганяє його, стрибаючи на одній нозі.

Невід



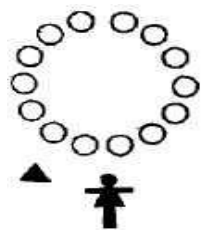
○ гравці
● "рибки"
⊗ гравці, яких спіймали
⊗ керівник

Підготовка. Для гри обирається майданчик – «море» (в залежності від кількості граючих). На одному боці «моря» за лінією (на березі) перебувають двоє ведучих – «рибалки», решта гравців – «рибки». «Рибки» «плавають» (бігають) біля «моря». «Рибалки», тримаючись за руки, знаходяться на «березі».

Зміст гри. Після слів «Рибалки виходять в море» «рибалки» починають ловити «рибку», оточуючи її руками. Пійманий гравець стає між «рибалками». Всі троє беруться за руки і продовжують ловити «рибку». Таким чином, кожний спійманий стає між «рибками», утворюючи «невід». Гра закінчується тоді, коли всі «рибки» будуть зловлені.

Правила гри: 1) «Рибка» може плавати тільки в межах «моря». 2) Щоб упіймати «рибку», необхідно захопити її у «невід». 2) Розривати рук «рибалкам» не можна.

Вільне місце



Підготовка. Усі гравці за винятком ведучого, стають у коло і складають руки за спиною.

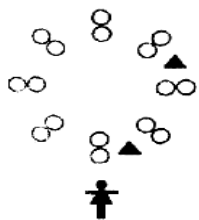
Зміст гри. Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти і стати на своє місце швидше від ведучого.

Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти. Хто не встигне зайняти «вільне місце», той стає ведучим.

Правила гри: 1) Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. 2) Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання.

Той, хто не виконає його, стає ведучим. 3) Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця». 4) Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу. 5) Не можна бігати через коло.

Третій зайвий



Підготовка. Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих.

Зміст гри. Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити.

Перемагають гравці, які якнайменше часу були ловцями.

Правила гри: 1) Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку. 2) Ведучим не дозволяється перебігати через коло. 3) Пійманий є той гравець, до якого «ловець» доторкнувся рукою, і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари. 4) «Зайвий» гравець, коли втікає, може знову зайняти місце попереду своєї пари.

Рухливі ігри на уроках у 4-6-х класах

Практичне заняття № 5

Група, струнко!

Підготовка. Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть обличчям до дітей.

Зміст гри. Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т.д. Гра триває приблизно 3 хвилини. Перемагають ті, що по закінченню гри залишаються у вихідному положенні.

Правила гри: 1) Крок уперед роблять ті діти, які вчасно не виконали правильної команди. 2) Необхідність виконання кроку вперед провинному можна замінити штрафними очками. У цьому випадку переможцями вважаються ті учасники, яким вдасться набрати найменшу кількість штрафних очок.

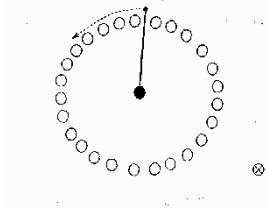
Заборонений рух

Підготовка. Усі гравці разом із керівником стають у коло або шеренгу.

Зміст гри. Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», заздалегідь ним обумовленого. Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх за ним. Раптово керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, який повторив його, робить крок уперед і продовжує гру. Гра триває далі, а ті, що повторюють заборонений рух, щоразу роблять крок вперед.

Правила гри: Той, хто програв, продовжує грати далі, ступаючи на крок вперед після кожної допущеної помилки.

Вудка (проста й командна)



Підготовка. Для гри потрібна мотузка довжиною 3-4 м, на кінці якої прив'язаний мішечок, наповнений горохом або піском. Іноді для гри використовують звичайну скакалку. Це вудка, за допомогою якої «рибалка» (ведучий) ловить «рибок» (інших гравців). Усі гравці стають у коло, а ведучий

- у його центр з мотузкою в руках.

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий обертає мотузку з мішечком так, щоб той скочив по підлозі, роблячи коло за колом під ногами гравців. Вони уважно стежать за рухом мішечка й підстрибують, щоб він не зачепив кого-небудь із них. Той, кого зачепить мішечок або мотузка, стає в центр кола і починає обертати мотузку, а попередній ведучий займає його місце в колі. Виграють два-три гравці, які залишилися останніми.

Правила гри: 1) Гравець вважається пійманим у тому випадку, якщо мотузка торкнулася його ноги не вище стопи чи гомілки. 2) Гравцям під час стрибків не дозволяється наближатися до ведучого. 3) Той гравець, якого зачепила мотузка, вибуває з гри.

Варіант 2 (командний). Гравці, які стоять по колу, розраховуються на перший-другий, і відповідно утворюються команди. Ведучий (як і у варіанті 1) - той самий. Гравець, якого зачепила мотузка, піднімає руку вгору: він приносить своїй команді штрафне очко. Після кожної помилки голосно оголошується рахунок. Після 2-4 хвилин гри перемагає команда, у якої менше штрафних очок.

Правила гри - ті самі, що й у варіанті 1.

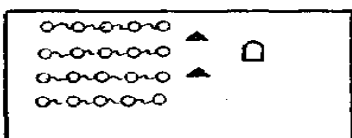
М'яч сусідові

Підготовка. Гравці стоять у двох нещільно зімкнутих колах. У кожному колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

Зміст гри. За умовним сигналом керівника гравці кожного кола починають передавати м'яч по колу один одному. Ведучі поза колом намагаються доторкнутися до м'яча рукою. Якщо це їм вдасться, то вони міняються місцями з гравцями, у яких саме перед цим в руках були м'ячі.

Правила гри: Кидати м'яч не можна – його треба передавати кожному, хто стоїть у колі.

Лабіринт



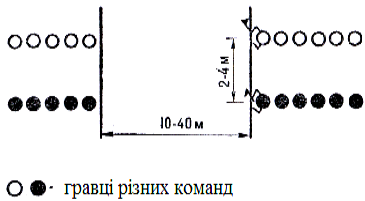
керівник
ведучі
гравці
гравці тримаються за руки

Підготовка. Гравці розділяються на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Обирають одного ведучого й одного гравця, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати втікача.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці опускають руки, роблять чверть оберта й знову беруться за руки, утворюючи нові коридори. Таким чином, керівник може допомагати тому, хто тікає, і тому, хто доганяє. Завдяки частим свисткам створюються все нові ситуації. У ході гри ведучий й втікач якнайчастіше замінюються іншими гравцями.

Практичне заняття № 6. Естафети

Зустрічна естафета



Підготовка. Гравці розділяються на кілька команд, кожна з яких, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям, які очолюють команди на одному боці майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

Зміст гри. За командою «Марш!» гравці з паличкою починають біг. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть напроти, і т.д. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, кому пощастить закінчити перебіжки раніше.

Правила гри: 1) Естафета починається за командою. 2) Необхідно обігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який зробив півкроку вправо.

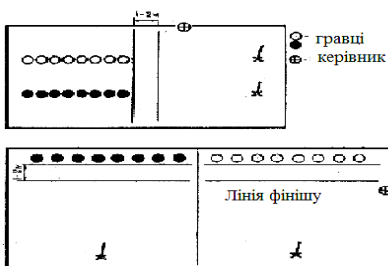
Біг пінгвінів

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці повинні обігти стійку (булаву, набивний м'яч) і вернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміє швидше й без помилок закінчити естафету.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжити гру.

Виклик номерів



Підготовка. Гравці розділяються на 2-4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Поперед у кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булавці або по стійці. На відстані 2 м від старту креслиться лінія фінішу.

Зміст гри. Гравці розраховуються за порядковими номерами в кожній колоні - команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, зараховується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість виграшних очок.

Правила гри: 1) Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і з цього положення вони повинні

вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, його команда втрачає очко.

Естафета – поїзд

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

Зміст гри. За сигналом керівника перші номери повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз свою колону, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхоплюючи їх за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери і т.д.

У грі велике навантаження лягає на перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

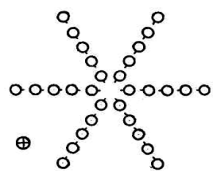
Правила гри: Руки в ході гри не розчіплювати.

Місток і кішка

Підготовка. Гравці двох команд розташовуються в колонах по одному на лінії старту. Перед ними на відстані п'яти-десяти кроків креслять два кола діаметром 1м.

Зміст гри. За сигналом перші номери вибігають уперед і, добігши до першого кола, утворюють міст. Потім уперед спрямовується другий гравець. Він пролазить під містком і біжить у дальнє коло, де приймає упор стоячи зігнувшись. Тепер уже перший номер біжить у дальнє коло й пролазить між руками й ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

Колесо

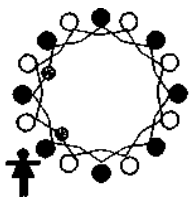


Підготовка. Гравці шикуються на декілька команд, які у колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.

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.

Гонка м'ячів по колу

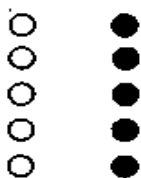


Підготовка. Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

Зміст гри. Учасники кожної команди за сигналом викладача починають передавати м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік і якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, якій вдасться першою закінчити гру без помилок і втрат м'яча.

Правила гри: 1) Передавати м'яч за сигналом викладача. 2) М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не впускаючи його при цьому на землю і не пропускаючи жодного гравця. 3) Гравець, який впустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

Передача м'яча в колонах

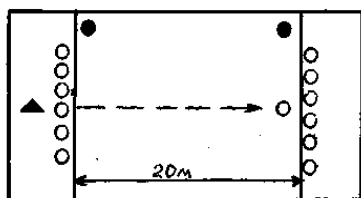


Підготовка. Гравці розділяються на 2-4 команди, які шикуються в колону по одному одна паралельно іншій. Гравці в колонах стають на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять першими - м'ячі.

Зміст гри. За командою керівника, перші передають м'яч визначеним способом (двома руками зверху, під ногами, збоку і т.д.) гравцям, що стоять за ними. Ті таким самим способом

передають м'яч гравцям, що стоять позаду, і так до кінця колони. Щоразу останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м'яч знову назад. Так продовжується доти, доки гравець, що почав гру першим, не вернеться на своє попереднє місце в колоні. Повернувшись на своє місце, гравець повинен підняти м'яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Уся група приймає положення «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчує гру першою.

Правила гри: 1) Передавати м'яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові. 2) Гравець, що впустив м'яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцеві, що стоїть позаду. 3) Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на своє попереднє місце, вся колона пересувається на півкроку назад.



- гравці
- капітани
- ▲ гравець, якого взяли в полон

Виклик

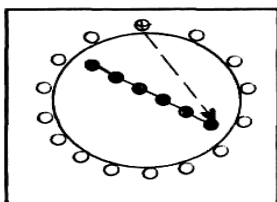
Підготовка. З двох протилежних боків майданчика на відстані 18-20 м проводяться лінії «городів». Гравці розділяються на дві рівні команди та обирають собі капітанів.

Зміст гри. Гравці команд шикуються шеренгами за лініями «городів». Капітан команди починає гру, посилає будь-якого гравця в «город» іншої команди. Її учасники простягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника команди супротивника. Він тричі доторкається до долонь гравців, голосно рахуючи при цьому «Раз, два,

три!» Той, кого він торкнеться втретє, повинен «заквачити» зухвальця. Той, хто торкнувся, якомога швидше тікає до себе додому. Якщо викликаному вдалося піймати суперника до лінії «города», то останній іде в полон і стає за спиною «заквашеного». Якщо гравця не піймають, то, навпаки, викликаний гравець стає полоненим. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний гравець, за спиною якого стоїть один або кілька полонених, потрапить у полон, то він сам стає бранцем, а його полонені вертаються до своєї команди. Таким чином, кількість гравців у командах постійно змінюється. Виграє команда, в якій по закінченню встановленого часу (8-15 хв) буде більше полонених, або команда, яка полонила всіх гравців супротивника.

Правил гри: 1) Ведучий, викликаючи гравців, голосно рахує. 2) Він може щоразу торкатися кожного з них. 3) Торкатися можна тільки правою рукою і простягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна). 4) Якщо капітан сам потрапляє в полон, його замінює один із гравців команди.

Ящірка

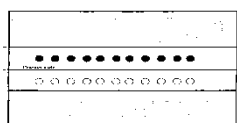


Підготовка. Учасники розділяються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за його межами з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

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.

Перетягування через лінію



Підготовка. Дві команди гравців стають одна проти одної вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять навпроти хлопчиків, а дівчатка навпроти дівчаток, приблизно рівних за фізичною силою. На відстані чотирьох кроків за кожною командою стоять гравці, призначені для підрахунку очок.

Зміст гри. За командою керівника гравці наближаються до лінії й беруться за одну руку (або за дві руки). За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Гравець, якого перетягнули, доторкнувшись долонею до лічильника очок, може знову піти за лінію та продовжити грати за свою команду. Кожен перетягнутий гравець приносить команді одне очко. Команда, якій вдасться у ході гри здобути більшу кількість очок, перемагає.

Правила гри: 1) У ході гри дозволяються захоплення тільки за руки. 2) Дозволяється перетягувати поодинці, парами, декількома гравцями одночасно.

Рухливі ігри на уроках у 7-8-х класах

Практичне заняття № 8

Слухай сигнал

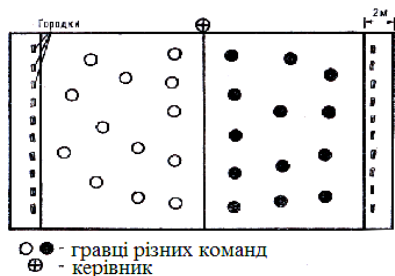
- Зміст гри. Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плеск у долоні). Гравці повинні одразу зупинитися.
- Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає позаду колони.



○ Інший варіант. Гравці розташовуються в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад, один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які передбачені умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить із гри. Гра продовжується доти, доки в шерензі не залишиться один гравець.

Правила гри: 1) Не штовхатись, рухатися один за одним, не виходячи з колони. 2) Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або помилився, – виходить із гри. 3) Рухи виконувати доти, доки не пролунає черговий сигнал.

Перебіжка з вирученням



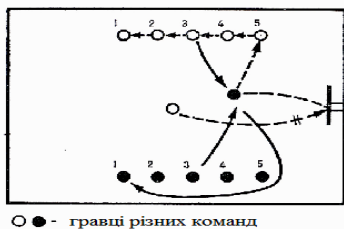
Підготовка. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівні частини. На відстані 2 м від коротших сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожного боку по 10 фішок. Гравці розділяються на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику 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» на своїй території тих, хто 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.

Наперегони з м'ячем

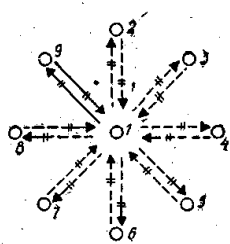


Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша - ліворуч від щита. Відстань між гравцями має становити 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядковими номерами.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншій команді. Якщо гравець, який біжить, фінішує наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко зараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець заволодів м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується два очки. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, у якої більше очок.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. 3) Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

М'яч у центр



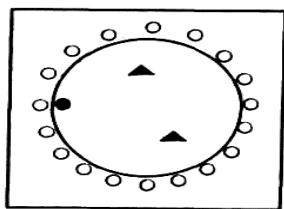
Підготовка. Для проведення гри потрібні два баскетбольні або волейбольні м'ячі. Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких шикуються по колу на відстані витягнутої руки або далі. Гравці в обох колах розраховуються за порядковими номерами. Перші номери з м'ячем у руках стають у центр своїх кіл.

Зміст гри. За сигналом керівника центрові гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, приймають від них назад, кидають третім, також приймають назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за номером) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, приймає від нього, передає четвертому і т.д. Гра закінчується, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка першою закінчує передачу м'яча.

Правила гри: 1) Передавати м'яч можна будь-яким заздалегідь визначеним для цього способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, передачею м'яча ногою по землі. 2) М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. 3) Той, хто впустисть

м'яч або не впіймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. 4) Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча щойно прийме його від попереднього центрального.

Не давай м'яч ведучому



○ гравці
● ведучі
● м'яч

Підготовка. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Обирають 2-4 ведучих, які розташовуються всередині кола. Ті, що стоять по колу, отримують м'яч.

Зміст гри. Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, змішуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо комусь із них це вдасться, то його місце займає гравець,

у якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

Правила гри: 1) М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекочувати по підлозі. 2) Якщо м'яч вилетів за межі кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, повернутися на своє місце та продовжити гру.

«Практичне заняття № 9. Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)»

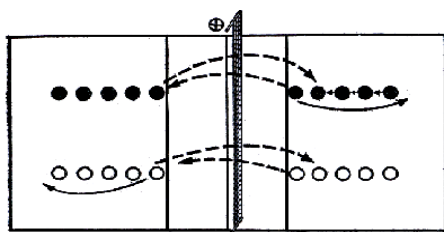
Гилка через сітку

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.

Зустрічна волейбольна передача над сіткою



○● гравці різних команд
⊕ керівник

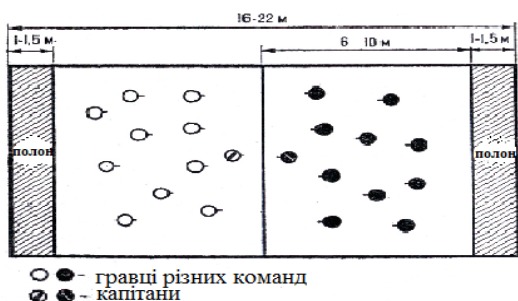
Підготовка. Гравці розділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись, у свою чергу, навпіл, і розташовуються з обох боків волейбольного майданчика (одна половина команди напроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

Зміст гри. Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному м'ячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами підкидають і відбивають його направляючим, які перебувають в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м'яч знову над сіткою гравцям

першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

Правила гри: Якщо м'яч під час передачі впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжити гру далі.

Перестрілка



Підготовка. Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові межі майданчика. Відступивши на 1-1,5 м від лицьової лінії всередину залу, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворився коридор («полон»). Додаткова лінія проводиться й на іншому боці.

Зміст гри. Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму «городі» на одній половині майданчика (від середньої лінії до коридору). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди: одержавши м'яч, потрапити ним у супротивника, не заходячи при цьому за середню лінію. Супротивник ухиляється від м'яча і, у свою чергу, намагається «заквачити» ним гравця протилежної команди. «Заквачені» м'ячем ідуть за лінію «полону» на протилежний бік (у коридор). Полонений перебуває там доти, доки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Впіймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду, а сам перебігає з коридору на свою половину поля. Перемагає команда, в якій після 10-15 хвилин гри в зоні полонених виявиться більше вибитих гравців. Гра закінчується достроково, якщо всі гравці однієї з команд потраплять у «полон».

Правила гри: 1) «Квачити» м'ячем можна будь-яку частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець упустив м'яч, то він вважається «закваченим» і йде в «полон». 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчику, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені порушення м'яч передається супротивникові.

Волейбол з вибуванням

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

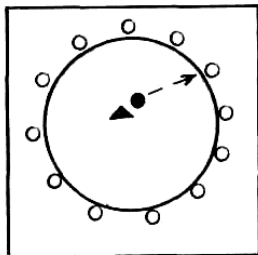
Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю помилку, учасник, який її припустився, вибуває із гри. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на бік супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то вона 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 її 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).

Пасування волейболістів

Підготовка. Для проведення гри потрібні 1-2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяється приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному грають самостійно.



○ гравці
▲ ведучі
● м'яч

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) будь-кому із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким самим способом передає м'яч іншому гравцеві. Мета гри - не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше утримуючи його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, з вини якого м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. Місце ведучого займає також гравець, який торкнувся м'яча 2-3

рази поспіль. Гра триває протягом визначеного часу. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

Правила гри: 1) Не можна відбивати м'яч більше одного разу поспіль. 2) М'яч, відбитий з кола, можна «врятувати», якщо відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

Варіант 2. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям вдалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

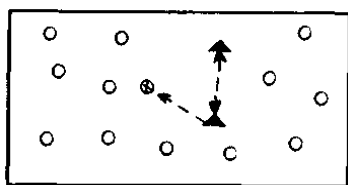
Варіант 3. Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, якій вдасться довше утримати м'яч у повітрі. Грають 3 рази.

Варіант 4. Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винуватець починає водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

Біг від м'яча

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка. 10-20 гравців, половина футбольного поля.



○ гравці
▲ ведучі
● гравець в якого влучили м'ячем

Зміст гри. Два ведучі гравці передають один одному м'яч і намагаються влучити ним у гомілки гравців, що втікають. Гравець, у якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра триває доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

Правила гри: 1) Гравцям із м'ячем дозволяється

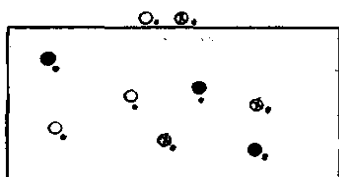
грати тільки в один дотик.

1) Ведення м'яча заборонене. 2) Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них - зняти її. 3) Гравці, які заступили за межі майданчика, прирівнюються до тих, у яких влучили м'ячем.

«Квач» із присіданням

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка. 6-15 гравців (дві команди по 2-5 гравців).
Усе футбольне поле.



○●● гравці з м'ячем
●● ведучі гравці з м'ячем

Зміст гри. У кожного з гравців м'яч. Одна команда ловить і має «заквачити» гравців іншої команди. Той, кого «заквачили», повинен присісти навпочіпки. Він

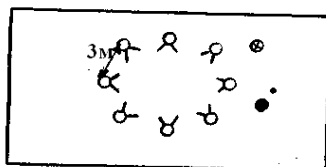
вибуває з гри.

Правила гри: 1) Гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого вийшов за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика. Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Як тільки команда «заквачить» усіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра триває доти, доки всі гравці команди не будуть зловлені по разі. 2) Для звільнення гравця дозволяється тільки доторкнутися до м'яча м'ячем.

«Лови» по колу

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка. 8 - 12 гравців. Усе футбольне поле; гравці розташовуються на відстані 2-3 м один від одного, утворюючи коло.



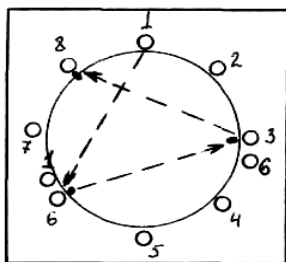
○ гравці
●● ловець та утікач з м'ячем

Зміст гри. Гравці перебувають у положенні ноги нарізно. Один з них призначається «ловцем», інший – «втікачем». Обидва повинні вести кожен свій м'яч. Якщо ловець «квачить» утікача, вони міняються своїми ролями. Якщо втікач, перш ніж його «заквачать», б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця і сам пролазить між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

Правила гри: 1) Гравцям дозволяється бігти тільки поза колом. 2) «Квачать» гравця рукою. 3) Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем. 4) Коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав можливість «заквачити» втікача.

Варіанти: 1) м'яч котять руками; 2) гравці ведуть м'яч правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

Зміна місць по колу



Мета: розминка з м'ячем або варіанти на вибір керівника; закріплення удару внутрішньою стороною стопи, а також середньою, зовнішньою, внутрішньою частинами підйому.

Підготовка. 4-10 гравців. Коло діаметром 10-20 м.

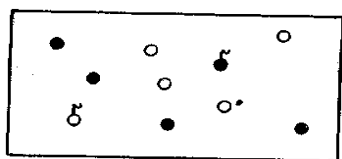
Зміст гри. Гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра мала характер змагання, треба рахувати, скільки передач було зроблено за певний проміжок часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

Правила гри: 1) Гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік іншого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти:

- 1) По-різному встановлюється вид передачі (м'яч відразу ж передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).
- 2) Удар головою, зменшивши діаметр кола.
- 3) Гра двома м'ячами.

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 відрізнятися за зовнішнім виглядом - одягом: надягнути шапочку, мати на рукаві пов'язку тощо.

На відкриті ворота



Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Довільна кількість груп по 2 гравці. Майданчик 20x20 м із воротами посередині завширшки 2 м, позначеними за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт накреслено коло діаметром 5м.

Мета гри - обійти суперника і забити м'яч у ворота.

Зміст гри. Гравець, що володіє м'ячем, повинен обминати суперника і забити м'яч. Після «взяття воріт» м'яч отримує інший гравець.

Правила гри: 1) Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди. 2) Не можна переступати 5-метрове коло.

Боротьба за м'яч з елементами футболу



Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Дві команди по 4-6 гравців. Майданчик: 40x20 м, розділений середньою лінією.

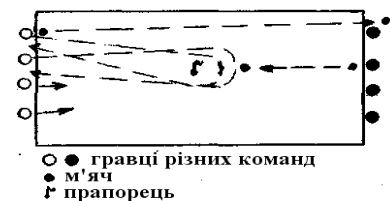
Зміст гри. Обидві команди розташовуються одна напроти одної на коротших сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше від кількості учасників гри: на 8 гравців - 6 м'ячів, на 12-10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

Правила гри: 1) Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперників. 2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграшним і оцінюється в одне очко. 3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

Варіант: встановлюється спосіб ведення м'яча.

Вказівка: доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролюватиме половину ігрового поля.

Велика гра з вільним м'ячем



Завдання: сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

Підготовка. 2 команди по 4-10 гравців. Майданчик: половина футбольного поля, прапорець у центрі середньої лінії.

Зміст гри. Дві команди стоять одна напроти одної на бічних лініях. Один із гравців має вибити м'яч на половину суперника, а всі гравці повинні оббігти навколо переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда повинна заволодіти м'ячем і влучити ним у якомога більшу кількість суперників. За кожного поціленого нараховується очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту команди

мінються ролями. Переможець за сумою набраних очок визначається лише тоді, коли кожному з гравців по одному разу вдалося розпочати гру.

Вказівка: розмір майданчика і кількість стартів треба визначати в залежності від функціонального стану гравців.

«Практичне заняття № 11. Рухливі ігри (розділ «Баскетбол», «Гандбол»)

Передає – сідай

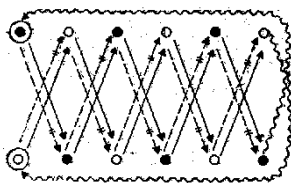
Підготовка. Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

Зміст гри. За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підводяться. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець випустив з рук м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.

Кидай-біжи

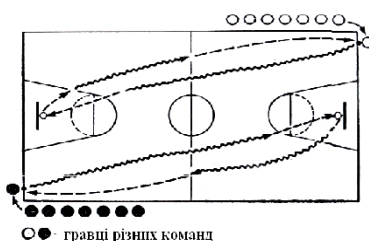
Підготовка. Гравці стають у дві шеренги, вздовж залу обличчям один до одного на відстані 5 м. Інтервали між гравцями мають становити 3-4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на перший-другий, а в іншій - на другий-перший. Перші номери – одна команда, другі номери – інша. Перші гравці в шерензі мають по м'ячу.



Зміст гри. За сигналом перші гравці передають м'яч по діагоналі партнерам, які стоять напроти, і відразу прямують за м'ячем. Гравець, що одержав м'яч, негайно передає його партнеру в протилежній шерензі й перебігає на його місце і т.д. Коли м'яч опиниться у останнього гравця, він, ведучи його, оббігає протилежну шеренгу (до позначеного кола), а всі гравці пересуваються відповідно вправо. Передачі м'яча й перебіжки варто виконувати в тому ж порядку, аж поки гравці, які зробили першу передачу, не потраплять у свої кола.

Правила гри: При втраті м'яча гравець повинен підняти його, повернутися на місце і тільки потім продовжити гру.

Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик

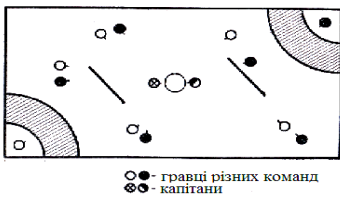


Підготовка. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для проведення гри потрібні два баскетбольні м'ячі. Гравці розділяються на дві рівні команди й шикуються одна проти одної біля бічних ліній у правому кутку. Місце старту позначає лицьова лінія. Передні гравці, підходячи до стартової лінії, одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

Зміст гри. За командою керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю (підлогу), добігають до щитів, які розташовані на протилежному боці, ударяють м'ячем об щит або закидають його в кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч також ударами об землю до середини поля, звідки перекидають його черговому гравцеві. Наступні гравці в командах підходять до стартової лінії (лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те саме завдання. Гра триває доти, доки всі гравці не виконають поставленого завдання. Виграє команда, якій швидше вдасться закінчити гру й припуститися меншій кількості помилок або й зовсім їх уникнути. Якщо команда закінчила гру пізніше, але з меншою кількістю помилок, то вона також вважається переможницею.

Правила гри: 1) Першим гравцем не дозволяється стартувати до сигналу, а наступним - до ловлення м'яча від попереднього гравця. 2) Бігти з м'ячем не можна, його потрібно вести ударами об землю. 3) Якщо треба потрапити м'ячем у кошик, то гравець не має права бігти назад доти, доки не виконає поставленого завдання; можливо, йому доведеться зробити для цього кілька кидків. 4) Вертаючись назад, гравець може кинути м'яч гравцеві своєї команди тільки з передбаченого для цього місця. 5) За кожне порушення правил команда одержує штрафне очко.

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

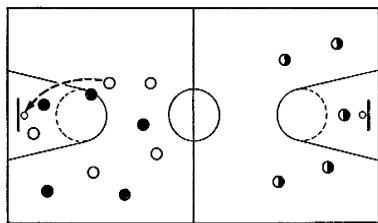
зону. У центрі майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці розділяються на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах залу. Гравці розміщуються на майданчику парами (з різних команд). Біля центрального кола 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 креслиться за 5-6 м від нейтральної зони. 9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, призначається спірний кидок.

Нападають п'ятірки

Підготовка. Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга й третя п'ятірки організовують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців 1-ї п'ятірки, розташованих у довільному порядку обличчям до учасників 2-ї п'ятірки.



●●● гравці різних команд

до учасників 2-ї п'ятірки.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці 1-ї п'ятірки нападають на щит 2-ї п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям 2-ї п'ятірки вдасться перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит 3-ї п'ятірки. 1-а п'ятірка, яка втратила м'яч, організовує зонний захист на місці 2-ї п'ятірки. 3-я п'ятірка, яка заволоділа м'ячем, починає напад на 1-шу п'ятірку і т.д. Команда, яка закинула м'яч, одержує очко й організовує зонний захист, а та, що програла, йде у напад. Гра триває 10-15 хвилин. Перемагає команда, якій вдасться набрати більше очок.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гра проходить за правилами баскетболу.

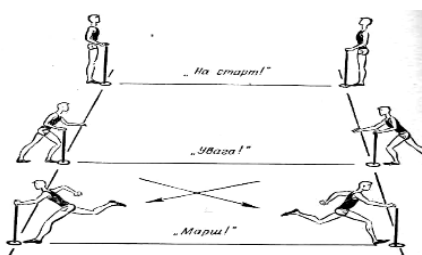
✍ *Практичне заняття № 12. Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»).*

Ігри для бігунів

Швидше зміни місце

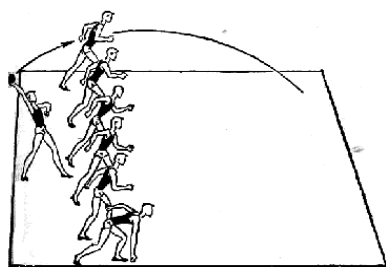
Завдання. У процесі цієї гри розвиваються спритність, увага, здатність до швидких дій.

Підготовка. Учнів розділяють на дві команди і шикують на двох паралельних лініях на відстані 5-6 м попарно. Кожному гравцеві вручають гімнастичну палицю.



Зміст гри. За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Потім подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабшу ногу назад, стоячи у кроці. Після команди «Марш!» гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не впали. Якщо на невеликій відстані всі гравці виконують завдання, її поступово збільшують. Перемагає та пара учасників, якій пощастить успішно виконати вправу на найбільшій відстані.

Хто швидше?

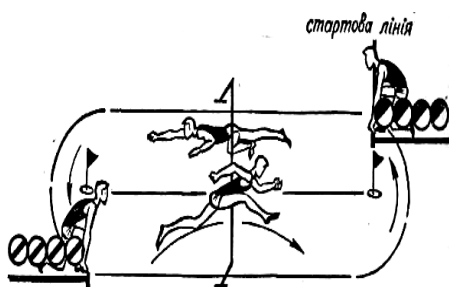


Підготовка. На землі позначають стартову лінію. Учні шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м'яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

Зміст гри. Всі гравці стрімко біжать до місця падіння предмета. Хто добігає першим – стає керівником, кидає предмет, а учасники знову біжать за ним. Так повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який найчастіше виконував роль керівника.

Біг із перешкодами

Швидко перебігай і підлізай



Завдання. Учні набувають навичок вибігання зі старту й долання перешкод різними способами.

Підготовка. Позначають дві доріжки, на яких ставлять дві перешкоди однакової висоти. На відстані 10-15 м від перешкод по обидва боки роблять поворотні знаки (прапорець, риску, коло). Учасників розділяють на дві команди. Їх шикують

на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

Зміст гри. За командою керівника перші гравці вибігають зі старту й долають перешкоду: спершу один підлізає, а інший перебігає, а потім, після поворотних знаків, долають перешкоди навпаки й вертаються до своїх команд. Діставшись до команди, необхідно торкнутися плеча наступного учасника, для якого це служить сигналом до старту.

Варіант: та сама гра, але біг виконують по прямій і ставлять на доріжці кілька перешкод. Долають їх по черзі: одну перебіганням, іншу – перелітанням.

Ігри для стрибунів

Будь вправний

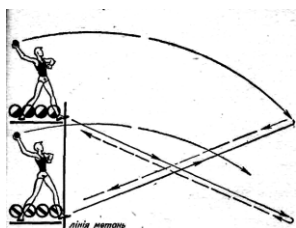


Підготовка. Позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20 м - поворотний знак. Учні розділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

Зміст гри. За командою керівника той, що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається і проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці в цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам стає попереду команди. Отримавши палицю, замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, вертається до команди і проносить, як і його попередній учасник, палицю під ногами всіх гравців.

Ігри для метальників

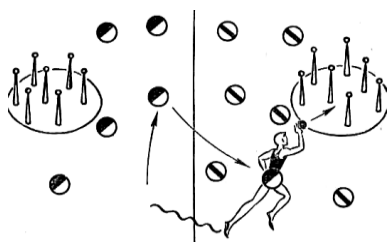
За чужим м'ячем



Підготовка. Позначають стартову лінію, гравців розділяють на команди, кожній з яких видають по різнокольоровому м'ячу.

Зміст гри. За командою керівника направляючі кидають м'ячі вперед якомога далі і відразу ж мчать услід за ними, прагнучи наздогнати їх і принести наступному гравцеві. Причому наздоганяють не свій м'яч, а іншої команди. Другий гравець, одержавши м'яч, кидає його вперед, а сам біжить за тим, який був кинутий гравцем іншої команди і т.д.

Захист «місця»



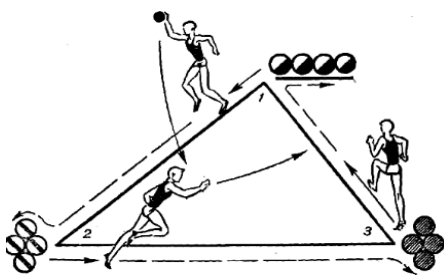
Підготовка. На кожній половині (на лицьових лініях) баскетбольного або гандбольного майданчика розмічають коло («місце») діаметром 4 м або використовують місце штрафної площадки, на якій розставляють 6-7 кеглів. Гравців розділяють на команди

по 6-7 чоловік. Після жеребкування команди стають на свої майданчики, одній з них дають м'яч.

Зміст гри. Гру проводять за партіями, аж поки одній з команд не вдасться збити всі кеглі. Удари по кеглях можна завдавати збоку і зверху однією або двома руками. Це залежить від завдання, яке поставить керівник перед командою. Одночасно можна збивати тільки одну кеглю. Якщо збиваються дві, то зараховують одну, а іншу ставлять на своє місце.

Правила гри: подібні до гандбольних, але мають певні особливості, як-от: м'яч передають з рук у руки (його можна тримати в руках не більше трьох секунд), заборонено рухатись з м'ячем більше трьох кроків.

Рухома ціль



Підготовка. Розмічають трикутник з номерами кутів (1,2,3). Його сторони – 10-15 м. Гравців розділяють на 3 команди, а потім шикують в колони по одному на кожному з кутів трикутника.

Зміст гри. За сигналом керівника направляючі команд вибігають у напрямку сусіднього кута проти годинникової стрілки. Гравець першого

кута кидає м'яч другому, другий – третьому... В такий спосіб усі гравці по черзі перебігають із одного кута в інший, виконуючи метанням м'яча один одному. Метнувши м'яч, гравець одразу стає в кінець колони того, кому кинув м'яч.

Швидкість перебіжок спочатку невелика. Проте згодом, коли гравці добре засвоять зміст і характер гри, швидкість перебіжок зростає.

Гра триває доти, доки всі гравці не побувають на всіх кутах і не займуть свої початкові місця.

Варіант: та сама гра, але її ускладнюють використанням двох або трьох м'ячів.

Практичне заняття № 13. Рухливі ігри в режимі шкільного дня, на перервах (ігри-атракціони), фізкультхвилинках, у групах продовженого дня

Ігри-атракціони

Витівний тир

Великий похило встановлений щит заповнюється зображеннями знайомих усім комічних персонажів із байок або казок. На кожному з них (на кінчику хвоста у kota, на дзьобі в гуски і т. д.) закріплено дерев'яний або металевий стрижень для накидання на нього легких дротяних чи пластмасових кілець. Метання кілець виконується з прицільної лінії. Кожному учаснику змагання дається право зробити в порядку черги певну кількість кидків.

Олімпійська емблема

На відстані 15 см один від одного біля щита вбито 5 кілочків. Завдання гравців: накидаючи на кілочки дерев'яні кільця діаметром 15 см, скласти емблему Олімпійських ігор. Хто зможе виконати це завдання швидше?

Мішень-корзина

Для цього атракціону потрібна кругла корзина і мотузка. Корзину прив'язують до гілки дерева і розгойдують. Двоє гравців стають на відстані 3 – 4 м від корзини і починають кидати в неї різні дрібні предмети: один - шишки, інший - жолуді або камінці. Змагання триває доти, доки корзина не перестане гойдатись. А коли вона зупиниться, підраховують, кому вдалося закинути в неї більше предметів.

Ведмідь і колода

Підготовка. Між двома деревами закріплюють перекладину і прив'язують до неї на вірьовці мішок із соломою. Це – колода. На землі ставлять п'ять цурок. Гравець – «ведмідь».

Зміст гри. Ведмідь відштовхує колоду і, поки вона повернеться назад, повинен встигнути схопити одну з цурок. Той, хто схопить найдальшу цурку, отримує п'ять очок, а хто забариться і встигне схопити тільки першу –

найближчу – цурку, тому зараховується лише одне очко. А той, кого стукне колода, втрачає всі очки і починає гру з самого початку.

Вігадай, хто підходив

Підготовка. Гравці стоять півколом. Спиною до них стає ведучий.

Зміст гри. Один із гравців підходить до ведучого, торкається його плечем і швидко стає на своє місце. Ведучий лічить: «Раз, два, три». На рахунок «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадає, то вони міняються місцями. Якщо ні, то до нього підходить інший гравець і так далі.

Виштовхування з кола

Підготовка. На підлозі креслять три кола діаметром 3 м. Гравці розділяються на дві команди і шикуються у дві шеренги вздовж кіл одна навпроти одної. У кожній команді вибирається капітан.

Зміст гри. Капітани посилюють гравців зі своїх команд в середину кіл. Пари, які знаходяться в колах, отримують по гімнастичній палиці. Обидва гравці тримають палицю в руках, притискаючи один її кінець ліктем. За сигналом керівника гравці, натискаючи на палицю, намагаються виштовхати один одного з кола. Біля кожного з кіл знаходяться суддя та два його помічники. Переможець здобуває для своєї команди 1 очко. Потім у боротьбу вступають нові гравці команд. Команда, якій вдасться отримати більше очок, перемагає.

Правила гри: 1) Виштовхувати можна тільки палицею, не відриваючи від неї рук. Той, хто припускається помилки, програє. 2) Програє і той, хто у ході гри заступає хоча б однією ногою за межі кола.

Практичне заняття № 14. Рухливі ігри в оздоровчих дитячих таборах ***Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років***

Старти «звірят»

Дві команди стають паралельно колонами. Перед ними на відстані п'яти кроків проводять лінію. У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «тигр», «лев». Після виклику «звірята» біжать уперед, оббігають прапорець і повертаються на своє місце. Хто на зворотному шляху перетне контрольну лінію, здобуває для своєї команди 1 очко. «Звірят» викликають у довільному порядку, тому необхідно бути дуже уважним. Тривалість старту - 3-4 хвилини.

Пінгвіни з м'ячем

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10 м від неї - прапорці. За сигналом перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, інший тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перевалюються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли гравець дістане прапорець, він передає своїй команді два м'ячі: один - ударом ноги, інший - кидком через

майданчик. Сам стає у кінець своєї команди. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» зроблять перебіжки, і м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років

Канат

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4—6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свій бік. Це нелегко, оскільки суперник намагається зробити те саме. Змагання виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. У випадку однакових результатів надається третя спроба.

Переправа в обручах

Команди шикуються в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом обруч накладають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика - дистанція до 10-15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному «березі», а переправу виконує третій номер і т.д. Виграє команда, яка першою закінчує переправу.

Бар'єрний біг

Команди шикуються на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5 м одна від одної. За сигналом учасники по чергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За доторкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, якій вдасться закінчити естафету, припустившись найменшої кількості помилок.

Снайпери

Склад команди - 6-8 гравців. Команди шикуються у шеренги за 1,5-2 м до лінії кидання, у кожного учасника в руках по два тенісні м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, якій вдасться влучити в більшу кількість мішеней і витратити при цьому меншу кількість м'ячів.

Естафети з елементами спортивних ігор

М'яч у кільце

Команди шикуються в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч в кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка матиме більшу кількість влучень. Гравець, який не попав у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку, що розташована за 5-6 м від колони, і лише після цього передати м'яч наступному гравцеві.

Баскетбольний слалом

Склад команди до 8-10 гравців. Команди викуються за лінією старту, перші номери тримають в руках по баскетбольному м'ячу. За сигналом учасники з веденням м'яча (удари об підлогу) оббігають «вісімкою» вертикальні стійки, що розташовані на 1-2 м одна від одної, потім, рухаючись вперед, перекидають м'яча через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після попадання (кількість спроб не обмежена) учасник перекидає м'яч назад іншому номеру, а сам повертається до своєї команди.

Естафети з колективними діями

Парні гонки

Команди шикуються в колону по одному. Направляючі - перший і другий номери - стоять попарно. За сигналом перша пара рухається визначеним заздалегідь способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т.д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за руки; стоячи один за одним і тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

Стонога

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 гравців. За командою «Приготуватися!» всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою «Марш» групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки визначену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють інші групи. Виграє команда, учасники якої першими перетнуть фінішну лінію і не порушать встановлених правил.

Естафети комічного характеру

Каракатиця

Команди шикуються в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні - упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом вони трохи піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії, розташованої на відстані 5-6 м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці підводяться і бігом вертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають інші учасники.

Розсипав - збери

Команди шикуються на старті. В руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10-22 тенісні м'ячі. За сигналом учасник підбігає до кола, накресленого на підлозі, висипає всередину нього вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи іншому учасникові. Той біжить до кола і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному учаснику, який знову висипає вміст у коло і т.д.

Ігри в лісі на галявині

Квач у лісі

У лісі на галявині значно цікавіше грати в квача, ніж на відкритому місці. Умови гри: того, чий ноги не стоять на землі, не можна торкатися.

Рятуючись від «квача», можна захопитися за сучок на дереві, повз яке пробігаєш, і підтягнутися на руках. Трапився на дорозі корч – мерщій ставай на нього. Підбігши до дерева - вилазь на його стовбур.

Придивись і запам'ятай

Гравці розділяються на дві групи, одна з них виходить раніше, а інша на 5-10 хвилин пізніше і рухається по тому самому маршруту, уважно придивляючись до різних незвичайних для маршруту умовних знаків з шишок або гілок, чучела з соломи і ганчірок, прапорці, натягнуті на мотузці між деревами тощо. На кінцевому пункті кожен з учасників повідомляє керівникові про результати своїх спостережень.

Група, яка помітить більше знаків і предметів, виграє.

Вертаючись назад тим самим маршрутом, учасники збирають або стирають всі встановлені знаки.

Гру можна ускладнити, вводячи до неї різні звуки, що їх гравці повинні розпізнати. Дітям, які сховалися в різних місцях маршруту, доручається імітувати звуки тварин і птахів (наприклад, завивання вовка, гавкання лисиці, каркання ворони тощо).

Ботанічні жмурки

Одна команда підготовлює листя з дерев, квіти, різні рослини тощо. Гравці іншої команди – жмурки - зав'язують собі очі. Кожний гравець одержує по п'ять листочків, квіточок або стеблин.

Із закритими очима тільки на дотик або за запахом «жмурки» мусять визначити, які рослини потрапили їм до рук. За кожну правильно названу рослину гравець отримує очко. Потім відбувається зміна ролей. Від кожної групи виділяється один контролер. Він мусить перевіряти – чи не переплутали рослин, чи правильно зараховуються очки, а також стежить за тим, щоб «жмуркам» не давали рослин, які колються.

☞ *Практичне заняття № 15. Рухливі ігри на уроках у 9-11-х класах*

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.



Старт за м'ячем

Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Відстань між гравцями має становити 2 кроки. Гравці розраховуються за порядковими номерами, і кожен з них запам'ятовує свій номер.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, біжить до кошика з веденням м'яча, намагаючись його закинути в кільце, гравець протилежної команди намагається заволодіти м'ячем. Вдале виконання завдання оцінюється в одне очко. Якщо гравець заволодів м'ячем, але не попав ним у кошик, боротьба між двома гравцями триває до влучення в кошик.

Можна назвати дві цифри (якщо багато гравців). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці.

Баскетбол – волейбол

Підготовка. У грі беруть участь дві команди (5х5) 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.

Квач з м'ячем

Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику. Обирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля, у них один баскетбольний м'яч.

Зміст гри. Гравці бігають по майданчику і, рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, оскільки гравця з м'ячем «квачити» не можна. Однак ведучий може «заквачити» м'яч у руках гравця. Останній у цьому випадку стає ведучим.

Правила гри: Ведучому дозволяється в ході гри «квачити» м'яч на льоту, перехоплюючи його.


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 застрибнути 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.

 *Практичне заняття № 16. Спеціальні рухливі ігри для профілактики порушень здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.*

Ігри з елементами коригуючої гімнастики.

Краса і здоров'я людини значною мірою залежать від постави. Хороша постава має велике гігієнічне й естетичне значення. Вона створює сприятливі умови для нормальної діяльності внутрішніх органів (дихання, кровообігу, травлення), а також є першою передумовою уміння триматися вільно, природно і красиво.

Різні порушення постави відразу ж впливають на роботу серця і легенів, погіршують обмін речовин, а деколи викликають і моральні страждання. Частіше за все порушення постави виникають у дитячому віці. Причини можуть бути самі різні: перенесення хвороби, слабкий зір, звичка приймати неправильні пози під час роботи і відпочинку.

Еталоном правильної постави прийнято вважати положення тіла, при якому голова піднята так, що нижні межі носа і вушних отворів знаходяться на одній горизонтальній лінії, плечі розвернуті, лінія живота не виходить за межі лінії грудної клітки, спина випрямлена.

Щоб виробити красиву і правильну поставу, застосовують загальнорозвивальні вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг, спини, шиї, поліпшують рухливість пояса верхніх кінцівок і хребта. Для загального фізичного розвитку організму корисні вправи з гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками.

Порушення постави пов'язані перш за все з віковими особливостями розвитку організму, у міру зміцнення м'язової системи за допомогою регулярних занять вони зникають. Сприятливо впливають на дитячий організм ігри, які зміцнюють м'язову систему і тим самим поліпшують поставу. Виробленню правильної постави найбільше сприяють ті рухливі ігри, в які можна включати, не

порушуючи їхнього змісту та емоційності, вправи на підтягування, рівновагу на зменшеній опорі та ін.

Орієнтовні ігри, в які можна ввести вправи, які сприяють формуванню правильної постави. Мета: удосконалювання навичок правильної постави в різних вихідних положеннях, з виконанням різних рухів руками; зміцнення м'язів спини і черевного преса; удосконалювання координації рухів.

«Совка». За сигналом керівника «Ніч!» діти приймають заздалегідь визначене положення, наприклад: руки вгору-назовні, погляд спрямований вгору; сісти, схрестивши ноги, руки за голову, прогнути спину та ін. «Совка» відводить до свого гнізда тих дітей, які ворушаться або стоять у неправильному положенні.

«Мишоловка». У момент «відкриття мишоловки» гравці піднімають руки і потягуються.

«Стрибки по купинах». Перестрибуючи із одного кола в інше, потягнутися вгору і зробити сплеск долонями над головою.

«Карлики і велетні». Зображаючи велетнів, стати на ноги, руки вгору-назовні, потягнутися; зображаючи карликів, сісти з прямою спиною, руки в сторони або за голову, лікті назад.

«Фігури». За сигналом круг зупиняється і діти приймають положення, вказане керівником.

«День і ніч». До початку гри діти приймають одне із вказаних керівником положень (сидячи, руки вгору, погляд спрямований вгору; лежачи на спині або животі та ін.).

«Квачі». Той, що втікає, може врятуватися від ведучого, прийнявши заздалегідь визначене (коригуюче) положення.

«Квач-ялиночка». Ведучий не має права плямувати тих, хто втікає, якщо вони стануть по два один до одного і з'єднають руки, які витягнуті в сторони-вниз.

«Квач маршем». Гравці крокують у шерензі, зберігаючи правильну поставу.

«М'яч капітанові». Капітан і гравці перекидають один одному м'яч способом «із-за голови».

«Попади в ціль». Великий м'яч покласти вище і метати в нього маленьким м'ячем по черзі правою і лівою рукою.

Естафети: передача м'яча над головою; передача гімнастичної палиці над головою (палицю тримати горизонтально в обох руках); ходьба з вантажем на голові; ходьба по дошці, гімнастичній лаві, по накресленій лінії (руки до плечей або в сторони).

Під час гри дуже важливо стежити за тим, щоб діти приймали точно вказані положення. Якщо вправи не виконуватимуться правильно, бажаного ефекту не буде досягнуто.

25. КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Рухливі і національні ігри з методикою викладання» здійснюється з теоретичних розділів і під час практичних занять на основі опитування пройденого матеріалу, результатів письмових контрольних робіт, тестування, проведення рухливих і національних ігор, організації змагань і методики суддівства.

Весь курс складається із змістовних модулів (табл. 1).

Таблиця 1

Змістовні модулі з дисципліни «Рухливі і національні ігри з методикою викладання»

Зміст і структура залікового кредиту			Сума балів	
Модуль I	Аудиторна робота	Теоретичний блок	15	70
		Практичний блок	35	
		Контрольний захід (залік)	20	
Модуль II	Індивідуальна робота	Індивідуальні заняття	10	20
		ІНДЗ	10	
Модуль III	Самостійна робота	Опрацювання літературних і інформаційних джерел з рухливих і національних ігор	10	10
Усього балів			100	

📖 Модуль I-аудиторна робота. Під час аудиторних занять студенти отримують знання і набувають умінь з основних розділів рухливих і національних ігор. Модуль включає теоретичні і практичні заняття, контрольний захід, яким є залік. У ході аудиторного заняття перевіряється засвоєння студентами основних видів ігор, також студент отримує індивідуальні завдання та завдання для самостійної роботи, які він підготовляє до наступних індивідуальних і самостійних занять.

Розподіл балів за видами роботи та формами контролю

№ п/п	ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	Загальні бали	Усього балів
Модуль 1 і 2 Поточне оцінювання	1. Систематичність відвідування занять 90 – 100% відвідувань, оцінка – «5» (відмінно) – 16-17 занять 70 – 89% відвідувань, оцінка – «4» (добре) – 10 – 15 занять 60 – 69% відвідувань, оцінка – «3» (задовільно) – 5 – 9 занять 1 – 59% відвідувань, оцінка – «2» (незадовільно) – 1-4 занять	3 2 1 0	35
	2. Активність студента при участі в рухливих і національних іграх оцінка – «5» (відмінно) – дуже активний оцінка – «4» (добре) - активний оцінка – «3» (задовільно) – недостатньо активний оцінка – «2» (незадовільно) – безініціативний	4 2 1 0	
	3. Володіння голосом для подачі команд Погане володіння Недостатнє володіння Добре володіння	0 1 2	
	4. Знання рухливої і національної гри, яку запропонував викладач для проведення Незнання гри Погане знання Добре знання	0 1 3	
	5. Вибір правильного місця студентом (керівником гри) при поясненні та показі ігор і розташування тих, хто грає Неправильно вибране місце та розташування гравців Частково правильно вибране місце Правильно вибране місце та розташування гравців	0 1 3	
	6. Пояснення гри Погане пояснення Неповне пояснення Добре пояснення	0 2 5	
	7. Вміння розділяти гравців на команди Неправильний розподіл Частково правильний розподіл Правильний розподіл	0 1 2	
	8. Знання способів визначення ведучих Незнання Часткове знання Добре знання	0 1 2	

9. Керівництво процесом гри		
Не володіє керівництвом (гра проводиться хаотично)	0	
Недостатньо повне керівництво	3	
Керівництво проводиться на достатньому рівні	6	
10. Вміння провести суддівство гри		
Невміння судити гру	0	
Суддівство не в повному обсязі	1	
Суддівство у повному обсязі	3	
11. Підведення підсумків гри		
Невміння підвести підсумки	0	
Підведення підсумків не в повному обсязі	1	
Підведення підсумків у повному обсязі	2	
ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК		
1. Оцінювання теоретичних знань. Тестові завдання (100 питань)		
90 – 100% правильних відповідей, оцінка – «5» (відмінно)	15	15
70 – 89% правильних відповідей, оцінка – «4» (добре)	10	
60 – 69% правильних відповідей, оцінка – «3» (задовільно)	5	
1 – 59% правильних відповідей, оцінка – «2» (незадовільно)	2	
	2	
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ (залік)		
Комплексна оцінка успішності студентів складається з суми балів, отриманих за всі визначені види робіт		
90 – 100% оцінка –	20	20
70 – 89% оцінка –	15	
60 – 69% оцінка –	10	
1 – 59% оцінка –	5	

Модуль II-індивідуальна робота. Модуль включає індивідуальні заняття з рухливих і національних ігор у позанавчальний час і виконання студентами ІНДЗ. На індивідуальному занятті створюються умови для якнайповнішої реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їхніх здібностей, науково-дослідну і творчу діяльність.

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА	Загальн і бали	Усього балів
1.Провести одну рухливу та одну національну гру (в школі, на тренуванні зі свого виду спорту) і підготувати відео матеріал.		
а) Не володіє навичками керівництва (гра проводиться хаотично)	3	
б) Недостатньо повне керівництво	10	
в) Керівництво здійснюється на достатньому рівні	20	

2.Скласти сценарій спортивного свята з комплексу рухливих і національних ігор (в школі, літньому таборі)		20
а) Складання сценарію без помилок (проведення змагань на досить високому рівні)	20	
б) Складання сценарію з незначними помилками (проведення змагань на недостатньому рівні)	10	
в) Складання сценарію та проведення змагань зі значними помилками	3	
3. Провести змагання з окремих видів рухливої або національної гри		
а) Проведення й суддівство змагань на досить високому рівні	20	
б) Проведення й суддівство змагань на недостатньому рівні	10	
в) Проведення й суддівство змагань зі значними помилками	3	

Студент обирає для виконання одне із запропонованих індивідуальних завдань.

Модуль III-самостійна робота. Самостійна робота передбачає виконання студентами елементів програмного матеріалу самостійно, робота в інформаційній мережі та з літературою, фізична підготовка за розробленою викладачем методикою.

САМОСТІЙНА РОБОТА	Загальні бали	Усього балів
1. Запис рухливих і національних ігор за схемою, поданою на практичному занятті		
а. Запис ігор без помилок	3	
б. Запис ігор з незначними помилками	2	
в. Запис ігор зі значними помилками	0	
2. Розробити конспект уроку, використовуючи рухливі та національні ігри для учнів 1-2 класів		10
а) Конспект уроку без помилок	3	
б) Конспект уроку з незначними помилками	2	
в) Конспект уроку зі значними помилками	0	
3. Скласти таблицю, в якій має бути відображено планування та педагогічний аналіз рухливих і національних ігор, які вивчаються у рамках шкільної програми		
а) Складання таблиці без помилок	4	
б) Складання таблиці з незначними помилками	3	
в) Складання таблиці із значними помилками	1	

Порядок перерахунку рейтингових показників нормативної 100-бальної університетської шкали оцінювання в традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS.

Інтервальна шкала оцінок встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

За шкалою ECTS	За шкалою Університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

26. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

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. *Де застосовуються рухливі ігри зі спеціальною спрямованістю?*
 - а) у школах, дитячих садках;
 - б) у лікувальних цілях, спортивному тренуванні;
 - в) у дитячих таборах, під час шкільних перерв.
5. *Які рухливі ігри в педагогічній практиці займають основне місце?*
 - а) елементарні рухливі ігри;
 - б) колективні, індивідуальні;
 - в) імітаційні ігри.

6. *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.
7. *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.
8. *Для вирішення яких завдань, як вважав Ян Коменський, потрібно використовувати рухливі ігри?*
- а) оздоровчих, гігієнічних, духовних;
 - б) оздоровчих, виховних, освітніх;
 - в) виховних, оздоровчих, творчих.
9. *Що найкраще проявляється в іграх, на думку Є.Славинецького?*
- а) своє внутрішнє «я»;
 - б) характер, схильності дитини.
10. *Які методичні настанови П.Ф.Лесгафта щодо проведення гри використовуються педагогами і сьогодні?*
- а) визначення мети, відповідність гри силам і здібностям дитини;
 - б) визначення мети, забезпечення позитивного емоційного впливу на гравців;
 - в) визначення мети, систематичність і послідовність проведення ігор, спонукання учасників до прояву активності, самостійності;
 - г) відповіді а), б), в).
11. *Які стадії розвитку дитячої гри відповідно до віку визначав А.С.Макаренко?*
- а) до 5 років, від 5 до 11, від 11 до 14;
 - б) до 6 років, від 6 до 12, від 12 до 14;
 - в) до 7 років, від 7 до 13, від 13 до 15.
12. *Які автори розглядали питання взаємопоєднання рухливих ігор з іншими засобами фізичного виховання, зокрема зі спортом?*
- а) І.М. Коротков, В.П. Філін;
 - б) Л.В. Билєєва, В.М. Качашкін;
 - в) С.В. Покровський, А.А. Гугін.
13. *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.
14. *З якими святами античної Греції тісно пов'язана ігрова діяльність людей?*
- а) Діоніса, Ареса, Афіни;
 - б) Діоніса, Деметри, Афіни;
 - в) Афіни, Персефони, Гефеста.

15. У якому місті проходили давньогрецькі Олімпійські ігри?
- Афіни;
 - Олімпія;
 - Спарта.
16. Який характер носили свята у Давньому Римі?
- фізичної й духовної гармонії;
 - видовища – тріумфальної процесії;
 - образності дій, фізичної сили.
17. Як виникли спортивні ігри?
- історично внаслідок еволюції;
 - від народних рухливих ігор.
18. У чому полягає суть гри?
- у протиборстві;
 - у досягненні мети.
19. Ігри, які розподіляються за видами рухів, - це?
- ігри з перебіжками, з опором, орієнтуванням;
 - ігри з бігом, стрибками у висоту, метанням, киданням і ловленням м'яча;
 - ігри з перешкодами, що легко долаються.
20. Імітаційні ігри - це?
- ігри з подоланням перешкод, опором;
 - ігри на місцевості;
 - ігри, які базуються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих.
21. Як групуються рухливі та національні ігри за характером їхньої рухливості?
- у приміщені, на відкритім повітрі;
 - ігри на уроці, на перерві, на святі;
 - ігри великої й середньої рухливості та малорухомі ігри.
22. Для вирішення яких завдань використовують рухливі і національні ігри?
- освітніх, виховних;
 - оздоровчих, гігієнічних;
 - відповіді а) і б).
23. До освітніх завдань належать:?
- удосконалення і закріплення навичок;
 - виховання фізичних якостей;
 - сприяння нормальному розвитку організму учнів.
24. До виховних завдань належать:?
- удосконалення і закріплення навичок;
 - виховання фізичних і морально-волевих якостей;
 - сприяння нормальному розвитку організму учнів.
25. Чим визначаються типи конфліктних ситуацій у рухливих іграх?
- педагогічними установками;
 - принципами організації колективу;
 - відповіді а) і б).

26. Які ігри можна віднести до таких, що містять конфліктні ситуації першого виду?
- а) вправи на увагу, несподівані перешикування, виконання ритмічних рухів;
 - б) протиборство з ведучим, ігри на зразок перебіжок, із квачем;
 - в) естафети й перегони.
27. Які рухливі та національні ігри використовуються для виховання спритності?
- а) ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до обставин, що змінюються;
 - б) ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали.
28. Які рухливі та національні ігри можна використовувати для виховання сили в учнів 1-3-х класів?
- а) ігри, які вимагають прояву короткочасних швидко-силових напружень;
 - б) ігри з нетривалими силовими напруженнями динамічного характеру;
 - в) ігри з досить значними, але нетривалими переважно силовими напруженнями.
29. Які рухливі ігри відповідають вихованню витривалості в учнів 1-3-х класів ?
- а) ігри з кількаразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значними затратами сил та енергії;
 - б) доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями.
30. 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.
31. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?
- а) 15-16 °С;
 - б) 18-19 °С;
 - в) 20-21 °С.
32. Які рухливі і національні ігри використовуються для розвитку спритності?
- а) ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до мінливих обставин;
 - б) ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали;
33. Яким чином варто удосконалювати спритність?
- а) використовуючи вправи зі швидкою зміною ситуацій;
 - б) використовуючи вправи, які вимагають точності, швидкості та координації рухів;
 - в) виконуючи старти з різних вихідних положень;
 - г) відповіді а) і б).
34. Яким чином варто удосконалювати пасивну гнучкість?

- а) при виконанні статичних вправ;
 - б) при виконанні рухів махового характеру.
35. *Які рухливі ігри можна використовувати для виховання сили в учнів 1-3-х класів?*
- а) ігри, які вимагають прояву короткочасних швидко-силових напружень;
 - б) ігри з нетривалими силовими напруженнями динамічного характеру;
 - в) ігри з досить значними, але нетривалими переважно силовими напруженнями.
36. *Які рухливі ігри сприяють вихованню витривалості в учнів 1-3-х класів ?*
- а) ігри з кількаразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значними затратами сил та енергії;
 - б) доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями.
37. *Які вправи найбільш ефективні для виховання витривалості?*
- а) в яких бере участь велика кількість м'язових груп;
 - б) спеціальні й основні вправи ігрових видів спорту;
 - в) вправи, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється;
 - г) відповіді а) і б).
38. *Для чого необхідно застосовувати метод поступового ускладнення завдань?*
- а) для формування рішучості й сміливості;
 - б) для формування почуття відповідальності, спортивної честі;
 - в) для подолання страху, невіри в себе;
 - г) відповіді а) і в).
39. *Яке значення при проведенні ігор-естафет має доступність ігрових вправ?*
- а) сприяє вихованню в дітей упевненості в собі;
 - б) сприяє подоланню страху перед завданням;
 - в) відповіді а) і б).
40. *До чого необхідно залучати дітей по черзі при проведенні рухливих і національних ігор?*
- а) до підрахунку очок;
 - б) до роздачі та збору ігрового обладнання;
 - в) відповіді а) і б).
41. *Які стосунки повинні встановитися між дітьми та вчителем-тренером на уроці або тренуванні?*
- а) співробітницькі;
 - б) авторитарні;
 - в) шанобливі;
 - г) доброзичливі;
 - д) відповіді а), в) і г).
42. *Яке значення для учнів початкових класів мають рухливі ігри з різними невеликими за розміром предметами?*
- а) підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість;

- б) удосконалюють рухи рук і пальців;
 - в) відповіді а) і б).
43. *Які помилки варто вважати дрібними при оцінюванні знань і вмінь учнів з рухливих ігор?*
- а) помилки, пов'язані з незначними відхиленнями від доцільного використання рухових дій;
 - б) помилки, які не мають явно вираженого негативного впливу на результати ігрових дій;
 - в) недоцільне застосування рухових дій;
 - г) незнання або порушення основних правил;
 - д) відповіді а) і б).
44. *Які рухливі ігри доцільно планувати у першій і четвертій чвертях?*
- а) ігри з бігом на швидкість, метанням на дальність;
 - б) для розвитку спритності, рівноваги, орієнтування.
45. *Які рухливі ігри доцільно планувати наприкінці навчального року?*
- а) ігри, добре відомі дітям;
 - б) ігри для розвитку швидкості та спритності.
46. *Які рухливі ігри варто використовувати в заключній частині уроку?*
- а) ті, що сприяють концентрації уваги, оволодінню стройовими та загальнорозвивальними вправами;
 - б) ті, що сприяють відновленню;
 - в) ті, що сприяють вирішенню основних завдань.
47. *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.
48. *Які рухи найбільш стомлюють учнів 1-2-х класів?*
- а) рухи на швидкість;
 - б) силові рухи;
 - в) одноманітні рухи.
49. *Які рухливі ігри більше подобаються дітям молодшого шкільного віку?*
- а) ігри з перебіжками, стрибками, ловленням;
 - б) колективні ігри.
50. *Які рухливі ігри, рекомендується проводити з учнями 1-2-х класів?*
- а) колективні;
 - б) індивідуальні;
 - в) сюжетно-ролеві.
51. *Чого необхідно уникати під час поясненні рухливих ігор учням 1-3-х класів?*
- а) надмірної образності;
 - б) довготривалого пояснення.
52. *Як рекомендується визначати ведучих серед учнів 1-3-х класів?*
- а) за бажанням самих дітей;
 - б) за призначенням керівника.
53. *Які зміни відбуваються у психіці дітей 10-11 років?*
- а) зростає сила й рухливість нервових процесів;

б) підвищується збудливість центральної нервової системи.

54. 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.

55. З якого класу рекомендується використовувати командні ігри?

а) з другого;

б) з четвертого;

в) з п'ятого.

56. 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).

57. Чи можуть рухливі ігри викликати у дітей злобу, агресію?

а) так;

б) ні.

58. Чим характеризується психіка дітей 12-14 років?

а) різкими змінами настрою;

б) раптовістю прийняття рішень;

в) самостійністю мислення;

г) відповіді а), б) і в).

59. Які рухливі ігри користуються найбільшою популярністю у підлітків?

а) самостійні;

б) командні;

в) сюжетні.

60. 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.

61. Що необхідно враховувати 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.

62. У чому полягають особливості методики рухливих ігор на уроках фізичної культури?

а) між рухливими іграми та іншими вправами повинен бути забезпечений тісний взаємозв'язок;

б) до уроків включають ігри, подібні за структурою й характером

- до тих вправ, які вперше на ньому вивчаються;
в) відповіді а) і б).
63. *У яких випадках підготовка до проведення гри є особливо важливою?*
а) коли гра пропонується вперше;
б) коли гра проводиться на свіжому повітрі.
64. *Що необхідно продумати керівникові перш ніж проводити гру?*
а) заздалегідь намітити ролі гравців;
б) вибрати собі помічника;
в) відповіді а) і б).
65. *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.
66. *Скільки способів пояснення гри пропонується в педагогічній літературі?*
а) 4;
б) 6;
в) 5.
67. *Що є приводом для визначення моменту закінчення гри?*
а) перші ознаки стомлення;
б) зменшення зацікавленості;
в) порушення правил;
г) відповіді а), б) і в).
68. *Скільки існує способів визначення ведучих?*
а) 4;
б) 3;
в) 5.
69. *За якими основними ознаками класифікують естафети?*
а) за способом дії гравців;
б) за кількістю завдань;
в) за способом організації учасників;
г) відповіді а), б) і в).
70. *Що необхідно враховувати вчителю під час вибору естафет?*
а) форму проведення заняття;
б) наявність інвентарю;
в) час проведення гри.
71. *У якій частині уроку краще проводити естафети?*
а) у підготовчій частині;
б) на початку основної частини;
в) у кінці основної частини.
72. *Скільки разів необхідно проводити естафету?*
а) 2;
б) 3;
в) 4.
73. *Що включає в себе 1-й етап вирішення педагогічного завдання?*

- а) розповідь і показ правильної техніки виконання елемента;
 - б) виправлення помилок;
 - в) проведення аналізу результатів ігрового процесу та допущених помилок.
74. *Яке значення мають ігри, які проводяться під час перерв?*
- а) гігієнічне, освітнє й оздоровче;
 - б) виховнє й освітнє;
 - в) гігієнічне й виховнє.
75. *Які рухливі та національні ігри варто проводити під час перерв?*
- а) прості за змістом, короткотривалі;
 - б) командні;
 - в) ігри з м'ячем;
76. *Скільки ігор у групі продовженого дня варто проводити протягом тижня?*
- а) 5 ігор;
 - б) кожного дня;
 - в) не менше 3-х занять.
77. *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.
78. *Коли потрібно проводити ігри на святі?*
- а) після основного святкового заходу;
 - б) після театралізованого концерту;
 - в) після урочистої частини.
79. *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).
80. *Які рухливі ігри в літніх дитячих таборах особливо цінні?*
- а) на місцевості, на великих пересічених ділянках;
 - б) ті, що вимагають тривалого часу для проведення;
 - в) ігри з м'ячем;
 - г) відповіді а) і б).
81. *Як при непарній кількості команд у змаганнях за круговою системою потрібно проводити зустрічі команд?*
- а) кожного ігрового дня зустрічаються наступні команди;
 - б) у кожному турі одна з команд вихідна;
 - в) остання за порядком жеребкування команда грає в другому колі.
82. *Скільки ігор-естафет варто використовувати при проведенні змагань із комплексу рухливих ігор?*
- а) 6-10 ігор-естафет;

- б) не менше ніж 12 ігор-естафет;
 - в) 5-7 ігор-естафет.
83. *Як треба розподілити ігри, ігрові вправи і конкурси при проведенні змагань з комплексу рухливих ігор?*
- а) у такій послідовності, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей;
 - б) забезпечити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей;
 - в) відповіді а) і б).
84. *З якою метою використовуються рухливі ігри у структурі спортивних занять?*
- а) допомагають знімати втому та напруження в юних спортсменів;
 - б) сприяють забезпеченню психологічної готовності до змагань;
 - в) служать засобом морально-вольового виховання;
 - г) відповіді а), б) і в).
85. *Для чого необхідно систематично проводити різні рухливі ігри зі спортсменами?*
- а) дозволяють створити певний запас рухів;
 - б) легше формується нова навичка;
 - в) відповіді а) і б).
86. *Які тактичні прийоми можна удосконалювати в рухливих іграх?*
- а) уміння відчувати мікровідрізки часу;
 - б) швидкість і ритм рухів;
 - в) уміло розподіляти сили на дистанції;
 - г) відповіді а), б) і в).
87. *Що необхідно зробити тренеру при стомленні або порушенні стійкості уваги спортсмена на тренуванні?*
- а) дати можливість спортсменам відпочити;
 - б) застосувати рухливу гру;
 - в) закінчити тренування.
88. *До яких частин тренування необхідно включати рухливу гру?*
- а) до розминки та основної;
 - б) до основної та заключної;
 - в) до розминки та заключної.
89. *Для чого необхідно застосовувати рухливі ігри при відборі дітей у спортивні секції?*
- а) для виявлення індивідуальності дітей;
 - б) для виявлення психічних можливостей;
 - в) для виявлення здібностей і схильності до окремих вправ;
 - г) відповіді а), б) і в).
90. *У якій послідовності потрібно вдосконалювати техніку гри у футбол за допомогою рухливих ігор?*
- а) зупинки, ведення, викидання, оволодіння м'ячем, прийоми і удари по м'ячу;

б) ведення, викидання, прийоми і удари по м'ячу, зупинки, оволодіння м'ячем;

в) прийоми та удари по м'ячу, зупинки, ведення, викидання, оволодіння м'ячем.

91. *Що необхідно знати і враховувати при підборі рухливих ігор для занять у спортивних секціях ?*

а) здібності гравців;

б) попередній досвід;

в) вік гравців;

г) відповіді а) і б).

92. *Що включає в себе поняття ігор, які підводять до спортивної діяльності?*

а) це систематично організовані рухливі ігри, які сприяють успішному оволодінню елементами спортивної техніки та найпростішим тактичним діям в окремих видах спорту;

б) це рухливі ігри, які проводяться безпосередньо перед заняттями фізичною культурою для розминки і профілактики травматизму;

в) це спортивні ігри, що проводяться на зменшених майданчиках і з полегшеним інвентарем.

93. *Як розділити учасників для гри фігурним крокуванням або розрахунком рухомої колони ?*

а) діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон – одна з команд;

б) шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути команд у грі.

94. *Після яких слів гравці починають рух у грі «Космонавти»?*

а) «спізнілим — місця немає!»

б) «раз, два, три!»;

в) «обернемося навколо»;

г) «космонавти, вперед!».

95. *Після якої команди у грі «Всі до своїх прапорців» учасники біжать до прапорців?*

а) після першого свистка;

б) після другого свистка;

в) після команди «Всі до своїх прапорців!»;

г) після команди «Зібрати прапорці!».

96. *Які рухи зобов'язані повторювати гравці за керівником у грі «Заборонений рух»?*

а) усі рухи;

б) усі, окрім забороненого;

в) тільки заборонений;

г) тільки один, заздалегідь визначений;

д) ті, що імітують рухи тварин.

97. *У якому порядку шикуються гравці перед початком гри «Виклик номерів»?*

- а) утворюють коло в центрі майданчика;
- б) стають у колони на лінії старту;
- в) стають попарно обличчям один до одного;
- г) стають у шеренгу обличчям до керівника.

98. У якому випадку вважається, що гравець припустився помилки, і за це він штрафується у грі «Слухай сигнал»?

- а) якщо гравець виконав команду до сигналу;
- б) якщо гравець не виконав команду після сигналу;
- в) якщо гравець не зупинився після сигналу;
- г) якщо гравець не став на своє місце;
- д) якщо гравець не назвав свого номера.

99. На скільки команд необхідно розділити учасників у грі «Боротьба за м'яч»?

- а) на 3;
- б) це не командна гра;
- в) на 2;
- г) в залежності від кількості гравців.

100. У кого намагаються влучити м'ячем у грі «Ящірка»?

- а) у першого гравця;
- б) в останнього гравця;
- в) у капітана.

27. ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. - № 1(5). – С.10-19.
3. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
7. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
8. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
9. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
10. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
11. Позакласний час. Фізкультурно-спортивна робота у літньому оздоровчому таборі. – К.: Київська правда, 2008. – № 5. – С. 124 – 126.
12. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.: ил.
13. Сокирко О.С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури / О.С. Сокирко, М.М, Чечель., І.Є. Дядечко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 36 с.
14. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Т.Цюпак, Ю.Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2009. – №3. – С. 50-52.
15. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Гальченко Лія Володимирівна

РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально – методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт»

Частина I

Рецензент *М.В.Маліков*
Відповідальний за випуск *Р.В.Клопов*
Коректор *Н.В. Мацюх*