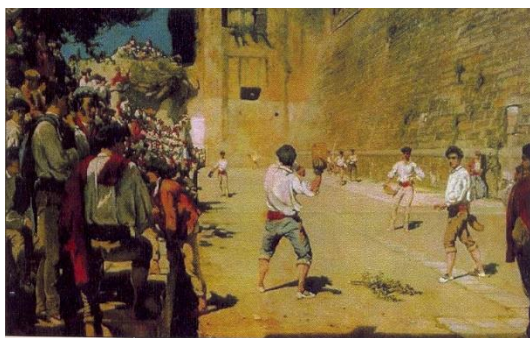
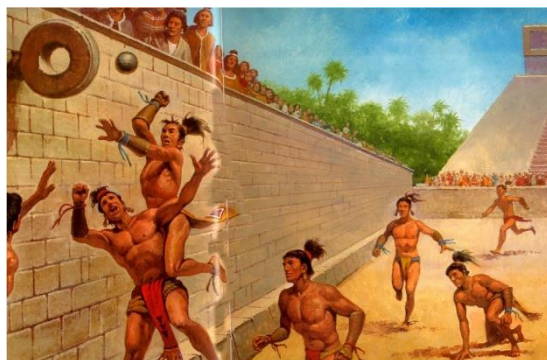
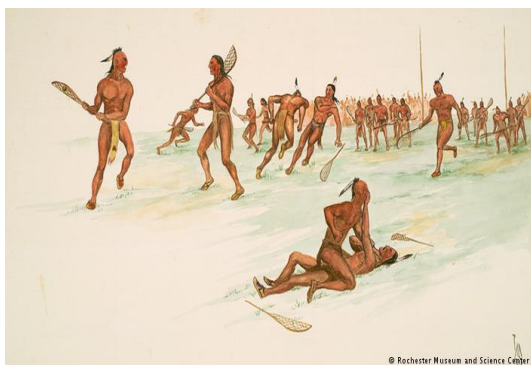


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Л.В. Гальченко, О.В. Бессарабова**

**НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ  
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**Навчально-методичний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм  
«Фізичне виховання», «Спорт»**



**Запоріжжя  
2018**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Л.В. Гальченко, О.В. Бессарабова

**НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ  
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Навчально-методичний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм  
«Фізичне виховання», «Спорт»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 8 від 22.02.2018 р.

Запоріжжя  
2018

УДК : 796. 034. 2: 394. 3: 378.8 (075.8)

Г 178

Гальченко Л.В. Національні ігри з методикою викладання : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт» / Л.В. Гальченко, О.В. Бессарабова. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. – 113 с.

У посібнику подано програмний матеріал дисципліни «Національні ігри з методикою викладання», наочно проілюстрований достатньою кількістю рисунків і схем. Увагу акцентовано на методиці та формах організації національних ігор для дітей молодшого, середнього шкільного віку та підлітків. Викладено зміст ігор і сценарії свят, запропоновано пам'ятки як керівникові ігор, так і гравцям.

Теоретичний матеріал кожної з восьми тем доповнюється тестами для самоконтролю й завданнями для самостійного виконання, що сприятиме закріпленню знань і формуванню необхідних практичних навичок.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт».

Рецензент

*Ю.О. Коваленко*, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск








*А.В. Сватъєв*, професор, завідувач кафедри фізичної культури і спорту

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
Зміст практичних занять.....	6
<b>Тема № 1. Національні ігри різних народів світу.....</b>	<b>6</b>
1. Народні рухливі ігри як віддзеркалення національно-культурних та етнічних традицій. Їх місце та роль у системі виховання.....	6
2. Національні ігри, подібні до спортивних: «Гилка», «Бочче», «Рінго», «Малайський волейбол» (Сепактакрау), «Бліцбол».....	15
Завдання для самостійного виконання до теми № 1.....	19
Тестові завдання для самоконтролю.....	20
<b>Тема № 2. Українські народні ігри для дітей молодшого шкільного віку.....</b>	<b>22</b>
1. Розвиток фізичного виховання, поширення народних ігор і забав на території України в епоху міді та бронзи (гра «Коло бити»).....	22
2. Методика викладання народних ігор для дітей молодшого шкільного віку (гра «Сірий вовк»).....	24
3. Народні ігри для дітей молодшого шкільного віку: «Бузьки», «Кіт і мишка», «Горюдуб», «Подоряночка», «Чапан-куль», «Летіли-летіли», «Поїзд», «Жваві конячки».....	27
Завдання для самостійного виконання до теми № 2.....	29
Тестові завдання для самоконтролю.....	31
<b>Тема № 3. Підбір українських народних ігор для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....</b>	<b>32</b>
1. Класифікація українських народних ігор.....	32
2. Підбір українських народних ігор для фізичного виховання: «Кривий танець», «Колесо», «Щітка», «Володар», «Зелений Шум», «Вовк і кози», «Штандер», «Гопак».....	35
Завдання для самостійного виконання до теми № 3.....	40
Тестові завдання для самоконтролю.....	41
<b>Тема № 4. Рухливі та українські народні ігри дидактичної спрямованості.....</b>	<b>44</b>
1. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків (ігри «Узяття фортеці», «Конячки», «Паці»).....	44
2. Особливості використання рухливих і народних ігор та естафет дидактичної спрямованості при навчанні дітей молодшого шкільного віку.....	47
3. Ігри дидактичної спрямованості: «Дідусь Макар», «Білки, жолуді, горіхи», «Вітер і флюгери», «Я знаю», «Хто раніше пройде», «Птахи».....	52
Завдання для самостійного виконання до теми № 4.....	54
Тестові завдання для самоконтролю.....	55
<b>Тема № 5. Українські народні ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом і стрибками.....</b>	<b>56</b>
1. Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі.....	56
2. Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі.....	57

3. Ігри для розвитку фізичних якостей: «Батько і діти», «Лисиця і заєць», «Запорожець на Січі», «Гречка», «Рак-неборак», «Круговий», «Захисник фортеці».....	63
Завдання для самостійного виконання до теми № 5.....	67
Тестові завдання для самоконтролю.....	67
<b>Тема № 6. Спеціальні ігри для профілактики порушень здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.....</b>	<b>68</b>
1. Ігри з елементами коригувальної гімнастики: «Тримайся завжди прямо», «Тихіше їдеш – далі будеш», «Придумай і покажи», «Кач-кач», «Слухняний м'яч», «Фігури», «Совка», «День і ніч».....	68
Завдання для самостійного виконання до теми № 6.....	81
Тестові завдання для самоконтролю.....	82
<b>Тема № 7. Українські ігри-забави та ігри-атракціони.....</b>	<b>84</b>
1. Проведення ігор за народним календарем .....	84
2. Українські ігри-забави та ігри атракціони: «Жучок», «Глечичок», «Льон»; фізкультурне свято «Козацькому роду – нема переводу».....	94
Завдання для самостійного виконання до теми № 7.....	98
Тестові завдання для самоконтролю.....	99
<b>Тема № 8. Національні ігри для дітей середнього шкільного віку та підлітків.....</b>	<b>101</b>
1. Національні ігри різних народів: «Ніс», «Бій півнів», «Чужоземці», «Мисливський м'яч», «Бенефша», «Бельбеу», «Лунг-Мегар», «Дузме», «Мисливці та качки», «Веверка», «Потяг», «Хто перетягне – той дужчий», «Зангу», «Змійка», «Гредзенс», «Саба», «Кулька в долоні», «Черепашаче гніздо», «Тигр і лань».....	101
Завдання для самостійного виконання до теми № 8.....	107
Тестові завдання для самоконтролю.....	109
<b>Використана література.....</b>	<b>112</b>

#### Умовні позначки та символи

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

## ВСТУП

Національні ігри – важливий засіб гармонійного розвитку, ненав'язливого навчання та всебічного виховання, доступний кожному. Вони дають можливість урізноманітнити навчально-виховний процес і заповнити прогалину в міжпоколінній передачі народних традицій та традицій фізичного виховання. Деякі ігри сформувалися під впливом національно-визвольних воєн і є справжньою школою національно-патріотичного виховання. Ігри дітей різних народів і часів подібні за тематикою, оскільки відображають спільні для всіх людей явища життя. Саме цим пояснюється актуальність і важливість вивчення національних ігор.

*Основні завдання*, які стоять перед студентами у ході вивчення курсу «Національні ігри з методикою викладання», такі: усвідомити сутність і специфіку національних ігор; засвоїти зміст національних ігор та оволодіти методикою їх викладання; набути вмінь і навичок роботи з дітьми різного віку та рівня фізичної підготовки.

У результаті вивчення дисципліни «Національні ігри з методикою викладання» студенти повинні

*Знати:*

- ✓ історію виникнення та розвитку ігор, їх роль і місце в загальній культурі людства та в системі фізичного виховання;
- ✓ взаємозв'язок національних ігор з професійною діяльністю людини;
- ✓ особливості методики викладання національних ігор;
- ✓ виховні, освітні, оздоровчі, гігієнічні завдання національних ігор та використання їх у різних формах фізичного виховання;
- ✓ правила техніки безпеки при проведенні національних ігор.

*Уміти:*

- ✓ планувати й раціонально організовувати навчально-виховний процес у різних ланках системи фізичного виховання;
- ✓ правильно підбирати, організовувати та проводити національні ігри;
- ✓ вирішувати за допомогою національних ігор освітні, виховні та оздоровчі завдання.

Майстерність проведення національних ігор з освітньою та виховною метою є важливою складовою фахової підготовки вчителя фізичної культури.

У запропонованому авторами навчально-методичному посібнику розкрито питання історії виникнення та розвитку національних ігор, організації та методики їх проведення, а також подано логічно структурований з урахуванням вікових особливостей дітей та підлітків практичний матеріал, наочно проілюстрований достатньою кількістю рисунків і схем.

## ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Тема № 1. Національні ігри різних народів світу

1. Народні рухливі ігри як віддзеркалення національно-культурних та етнічних традицій. Їх місце та роль у системі виховання.

2. Національні ігри, подібні до спортивних: «Гилка», «Бочче», «Рінго», «Малайський волейбол» (Сепактакрау), «Бліцбол».

#### **1. Народні рухливі ігри як віддзеркалення національно-культурних та етнічних традицій. Їх місце та роль у системі виховання.**

Перші прийоми виховання, елементи народної педагогіки дійшли до нас з прадавніх часів. У кожній народності, нації існують свої звичаї, традиції, що формуються й відшліфовуються протягом багатьох століть. У них знаходять своє відображення душа народу, його історія, акумулюється досвід минулого, який передається від покоління до покоління.

У науковій літературі такі поняття, як «традиція», «звичай», «обряд», доволі часто вживаються як синонімічні, між ними немає чітких меж. Деякі автори протиставляють їх, інші ж відстоюють думку проте, що звичай, ритуал та обряд є складовими елементами традиції.

Профілактична роль традиції, на глибоке переконання Д.А. Курбанової, відбувається шляхом передачі моральних цінностей прийдешнім поколінням, що є цілеспрямованим і систематичним впливом на свідомість, почуття та поведінку неповнолітніх з метою формування в них моральних якостей, які б відповідали вимогам суспільної моралі.

Ю.В. Бромлей, С.А. Токарев і Р.Ф. Ітс розглядають традицію як явище матеріальної та духовної культури, соціального чи сімейного життя, що свідомо передається від покоління до покоління для підтримання життя етносу.

Проблема пізнання етнічних особливостей народів, їх характеру, психології та поведінки є актуальною і в наш час, оскільки різноманітні аспекти цієї проблеми набули фундаментального значення в динамічних процесах суспільного розвитку.

Найбільш вдале та точне визначення етносу, що ґрунтується на проведених теоретичних дослідженнях, запропонував етнограф Ю.В. Бромлей. *Етнос* – це усталена сукупність людей, що історично склалася на певній території та має спільні, відносно стабільні особливості мови, культури і психіки, характеризується усвідомленням своєї єдності й відмінності від інших утворень (самосвідомість), що зафіксовано в її самоназві – етнонімі.

З усіх засобів, які впливають на формування особистості, особлива роль належить виховним засобам народної педагогіки. Народна педагогіка являє собою сукупність педагогічних настанов і виховного досвіду, що збереглися в усній народній творчості, звичаях, традиціях, дитячих іграх та іграшках.

Кожен народ має свої ігри, в яких, наче у дзеркалі, відбиваються традиції, особливості його культури й побуту, географічне положення та кліматичні умови місцевості.

Результати багатьох етнографічних досліджень показують, що ігри властиві всім народам, при цьому їх характер, зміст і структура мають багато загальних рис. На цьому наголошують такі дослідники, як Х.Х. Баймурзін, Е.Х. Галлеєв, Є.М. Геллер, В.Г. Марць, А.О. Фетисов.

*Гра* – найважливіша сфера життєдіяльності дітей будь-якого народу, яка разом із працею, пізнанням, мистецтвом і спортом забезпечує необхідні емоційні умови для формування національної свідомості й культури міжнародних відносин.

Яскравим підтвердженням цього є національні ігри. Ось як влучно говорить про це монгольське прислів'я: «Хочеш дізнатися, що за народ живе в країні, поглянь на ігри його дітей».

Національні ігри мають не лише виховне, а й пізнавальне значення. У процесі ігор, успадкованих від предків, у дітей формується правильне уявлення про батьківщину, побут, працю, життя, мораль і звичаї свого народу.

Національні ігри та ігрові вправи, як зазначає Ш.А. Сафаров, міцно входять у духовний світ людини з раннього дитинства. Під впливом ігрової діяльності активізується суб'єктивний аспект педагогічного процесу, реалізуються принципи навчання та виховання. Особливо яскраво це помітно на прикладі молодших школярів у режимі загальноосвітньої школи.

М.І. Майсурадзе тлумачить національні ігри як самостійний вид діяльності, представлений у культурі всіх націй і народностей та обумовлений історичними особливостями їх формування, М.І. Ахмедов – як продукт колективної творчості, який є незмінним елементом побуту й суспільного життя багатьох поколінь того чи іншого народу.

Національні ігри допомагають дітям досягнути своєрідності, красу, гармонію культур різних народів. Відтак педагогічна практика підтверджує доцільність використання ігор як одного з основних засобів виховання культури міжнародного спілкування.

У кожного народу впродовж його історичного шляху формуються самобутні риси національної культури, в якій знаходять своє відображення такі важливі та визначальні чинники, як життєвий устрій, світогляд, рівень культурного розвитку, міжнародні культурні взаємовідносини.

Варто зазначити, що в одних народів переважають командні ігри, а в інших – настільні, логічні. Є в різних народів і подібні ігри, але з різними назвами. Саме національні рухливі ігри дали початок усім наступним іграм.

З огляду на виняткове значення ігор у формуванні особистості вчені й педагоги багатьох країн ретельно вивчають сутність гри, її походження та розвиток. Це має важливе значення для правильної організації педагогічного процесу. Відтак розробка теорії гри є одним із актуальних завдань педагогіки.

Різноманітні теоретичні пояснення сутності гри пов'язані з величезною кількістю її функцій. Визначальними соціально-педагогічними функціями рухливих і національних ігор є соціальна, виховна й оздоровча.

*Соціальна функція ігор.* Включення ігор у структуру заняття фізичною культурою створює сприятливі передумови для формування стійкого інтересу учнів до занять, культурної поведінки, активної життєвої позиції, ціннісних

орієнтирів, які в подальшому житті часто набувають стійкого характеру й нерідко визначають загальну спрямованість особистості школяра, а також для соціалізації особистості та встановлення толерантних суспільних взаємовідносин.

*Виховна функція ігор.* Окрім цілеспрямованого педагогічного впливу – виховання рухових здібностей, ігрова діяльність на уроках фізичної культури стимулює розвиток багатьох важливих особистісних якостей. Разом із фізичним вихованням здійснюється моральне, естетичне, трудове й патріотичне виховання.

*Оздоровча функція ігор.* Використання ігор знижує напруження, знімає стомлення та підвищує загальну працездатність школярів.

Згідно із дослідженнями, проведеними багатьма вченими, спільним для всіх народів, які живуть в одному регіоні, є вплив природних, кліматичних, виробничих та інших особливостей, у тому числі етнічних. Так, наприклад, більшість фізичних вправ та ігор народів Середньої Азії були орієнтовані на підготовку вправного вершника, влучного стрільця з лука, борця. У таджиків та узбеків поширеною була гра з м'ячем на конях (гуйбози). Гравці були озброєні довгими палицями із загнутими кінцями, якими вони прагнули загнати м'яч у ворота суперника. Іноді ця гра проводилася без коней, нагадуючи хокей на траві. Під час свят влаштовували акробатичні дійства на високо натягнутому горизонтальному канаті.

Народи, які проживають у гірській місцевості, змушені були з дитинства готувати своїх нащадків до бойових дій в умовах обмеженого простору там, де часто відбувалися бойові зіткнення. Навіть дівчаток готували певним чином до бойових дій. Це вплинуло на зміст деяких ігор Кабардино-Балкарії, Чечено-Інгушетії, Північної Осетії, Вірменії, Грузії.

Характерною особливістю ігор народів Замбії була імітація бійки. Гравці наносили один одному легкі удари тонкими різками й короткими палицями, при цьому ніхто з учасників не повинен був реагувати на заподіяний біль. Юнаки, озброївшись загостреними палицями, повинні були пронизати подібний до цибулі коренеплід, коли він котиться, або влучити у встановлену на певній відстані палицю.

Початковий етап становлення ігор характеризується наслідувальними діями, що імітують збиральництво й полювання. Відтак образи в іграх були пов'язані із птахами, тваринами, а ігрові дії – з їх ловленням (білоруська гра «Вовк»; українські ігри «Кіт і мишка», «Дикі кози», «Лисиця і заєць»; російська гра «Гуси-лебеді»; естонські ігри «Стрільба в тетерева», «Ловля йоржа»; литовська гра «Ловля куріпок»; таджицькі «Нах-чірш і кор», «Шикер бо шоїн»; англійська гра «Півень на сідалі» тощо).

Перші записи народних ігор в Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До цього часу вони протягом століть передавалися від покоління до покоління усно. Своїм корінням народні ігри, хороводи й веснянки сягають сивої давнини. Українські народні ігри поділяються на дівочі, парубоцькі, змішані й дитячі. Дівочі ігри супроводжувалися співами й танцями («Подоланочка», «Мак», «Король» тощо). Парубоцькі ігри носили спортивний

характер («Гилка» – гра з м'ячем; «Скраклі» – вид кеглів; «Бабка», «Цурки»). Іноді в них брали участь і літні люди. Взимку на льоду хлопці грали в «Булку» (вид сучасного хокею), «Сніжки», «Колесо». Поширені були також змішані ігри (з участю хлопців і дівчат): літні – «Квач», «Горидуб», зимові – «Калита», «Тісна баба».

У різних народів відзначається велика кількість однотипних ігор, модифіковані відповідно до локальних умов (наприклад, «Російська лапта»). «Російська лапта» була відома вже в X столітті. Під час розкопок стародавнього Новгороду було знайдено дерев'яні битки й саморобні м'ячі. Знахідки норвезьких археологів засвідчили, що подібна гра була популярною й у вікінгів. На сьогодні подібні ігри є в багатьох країнах світу: у литовців – муштукас, у фінів – песапало, у німців – шлагбал, в англійців – крикет (є достовірні дані, що в другій половині XV століття у Франції активно грали в гру на кшталт крикету, а в 1493 році вона перекочувала в Англію), у швейцарців – хорнус, в американців – бейсбол, у балканських народів – сербська гилка, у румунів – ойна. Ця стара пастуша гра була відома чабанам Валахії ще в XVI-XVII століттях; являла вона собою різновид гилки, що значно відрізнявся від азійських і східноєвропейських варіантів.

У Туреччині люблять помірятися силою. Улюблена народна гра – чехарда. У багатьох народів світу ця гра користується популярністю, однак у Молдові її проведення має певні особливості, а сама гра називається «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (в Україні ця гра також має іншу назву – «Довга лоза»). Є дані, що чехарда була добре відома на Русі! Так, в одній старовинній книзі написано: «Сама назва *чехарда* має татарське походження. Гра перейшла до нас від татар».

У цю гру грають у всьому світі. В Англії та Північній Америці вона називається «Хопскотч», в іспаномовних країнах – «Парма», в Україні – «Класики», у Франції – «Школа стрибків».

У країнах Північної Європи поширена стародавня гра, в якій гравець, що стоїть попереду, ловить за сигналом інших учасників, які втікають від нього парами. У Швеції ця гра називається «Остання пара, вперед!», в Україні – «Горюдуб», а її російський варіант – «Горілки». Грати в неї починали з настанням весни: з Благовіщення, Світлого тижня або Трійці, іноді грали на Івана Купала. Спочатку в неї грали дівчата й неодружені молоді чоловіки. Ведучим завжди обирали хлопця. Ловити він міг тільки дівчину. Відтак гра давала можливість познайомитися, поспілкуватися і, зрештою, обрати наречену. Саме про таку функцію цієї гри мовиться в «Повісті минулих літ».

У народів Азії, що мешкають по сусідству, збереглися однотипні ігри (наприклад, кінна гра «Козлодрання» («Кок-бору») в казахів називається «Кок-пар», у киргизів – «Улактариш», в узбеків – «Улак», у таджиків – «Бузкаші»). В Афганістані «Бузкуші» вважається національною спортивною грою. Нагадує вона поло, але вершники з батогами намагаються відібрати один в одного обезголовленого козла. Різновиди цієї гри дуже популярні серед східних кочових народів. Починаючи з 18 століття подібна гра проводилася в Аргентині, сьогодні вона є національною аргентинською грою. Її назва – «Пато» – у перекладі

означає «качка». Гравці використовували її замість козла. Наприкінці 1970-х рр. два брати з Бордо, осучаснивши правила гри, звернулися до Національної федерації кінного спорту Франції з ідеєю нової кінної гри. Хорсбол став комбінацією кінного поло, регбі та баскетболу. Перша світова першість із хорсболу була організована в 2008 році в португальському Понте де Ліма. Перемогу виборола французька команда.

У народів Кавказу у змісті ігор відзначаються окремі елементи, що є відображенням місцевих традицій (наприклад, грузинські ігри – «Дарбева», «Лахті»; вірменські ігри – «Ероцік», «Вагана-хах»).

Кенійська гра «Збери камінчики» є типовою, широко розповсюдженою; майже в усіх куточках світу є один з її варіантів. В Америці вона називається «Джекс», в Японії – «Отедава». Добре відома вона також в Азії, в багатьох країнах Африки.

Слід виокремити ще одну характеристику ігор у зв'язку з різною структурою побутового устрою народів у давнину. Громадські обов'язки, як відомо, виконували тоді чоловіки. На плечі жінок лягали сімейні турботи. Все це позначилося на змісті ігор. Якщо чоловіче населення віддавало перевагу іграм змагального характеру, то жіноче – сюжетним іграм господарського змісту, пісням і танцям. Ці тенденції, що відображають статеві відмінності залежно від сфери діяльності, характерні і для ігор дітей.

На весняні свята латвійського народу і на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших і проводиться влітку (подібно до свята Івана Купала), дівчата з величезним задоволенням грають у «Гредзенс», що в перекладі означає «каблучка», «перстенець».

Змагальний характер ігор сприяв тому, що деякі з них лягли в основу спортивних ігор. Своєю чергою розвиток спорту почав впливати на ігри (поява елементів спорту, використання спортивного інвентарю).

Якщо проаналізувати форми та зміст деяких ігор, то можна простежити взаємозв'язок національного та інтернаціонального аспектів. Національна форма ігор виявляється в тому, що вона за своїм походженням і розвитком характерна для конкретної нації, визначена її суспільно-історичним розвитком, своєрідністю побуту, особливістю психічного складу. Отримавши поширення за межами своєї країни (попри те, що для даної нації гра продовжує залишатися національною), вона набуває міжнародного характеру.

В Азії є дуже популярна гра, яка з народної перетворилася на спортивну міжнародну гру *sepak takraw* (сепактакрау), її дослівний переклад означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Перші згадки про цю гру відносяться до XV століття; містяться вони в літописах Малакського султанату. У Таїланді сцена з цієї гри зображена на фресці одного із храмів, збудованого в 1785 році. З 1990 року гра є складовою програми Азіатських ігор.

У Сполучених Штатах бейсбол є національною грою. Походить бейсбол від англійської гилки (раундерс), різні варіанти якої вже з XIV століття стали відомі в Англії. Сам Шекспір згадує про неї. Один з варіантів раундерса – таунбол – на початку XIX століття з'явився в Новій Англії.

Пелота – це іспанська, а точніше, баскська народна гра, одна з найбільш давніх ігор у м'яч. В Іспанії вона була відома вже в середні віки. Згідно з деякими припущеннями в неї грали ще ацтеки в Стародавній Мексиці, і Кортес звідти привіз її до Європи. Згодом з народної гри пелота перетворилася на національну спортивну гру, а пізніше було створено Міжнародну федерацію з баскської пелоти.

Надзвичайною популярністю у всьому світі користується італійська гра «Бочче». У неї з величезним задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз Паганіні.

У наш час Англія впевнено утримує світову першість щодо рівня захопленості іграми та кількості створення нових. Крикет, кеглі, рекетс, скрембл (полегшений варіант регбі, що передбачає закидання м'яча в кільце супротивника, подібно до баскетболу), крокет тощо – національні ігри англійців.

Іноді ігри мають дивне походження. Яскравим підтвердженням цього є рекетс. Уперше в неї почали грати на тюремному дворі відомої боргової в'язниці на Фліт-стріт (Лондон). Часто в неї грали на гроші, найспритнішим ця гра приносила чималий дохід. Як і інші нескладні ігри, рекетс швидко став популярним у народі. Місцем проведення цієї гри стали трактирні двори та закриті приміщення. У 1822 році одна з англійських вищих шкіл узяла гру під своє заступництво, побудувавши відповідно до правил майданчик, оточений стінами. Англійська федерація рекетсу розпочала свою діяльність на початку ХХ століття, з того часу ця гра стала однією з найбільш відомих спортивних ігор острівної країни.

Історія гри в крокет бере свій початок з ігор римлян в Paganica, які проводилися до нашої ери. Римляни довгими зігнутими палицями ганяли по полю маленькі шкіряні м'ячі, проводячи їх по певному маршруту й ударяючи ними по кілочках або деревах. У деяких регіонах м'ячі посилалися в ямки. Ця гра стала прототипом крокету й гольфу.

Одна з багатьох англійських традицій – перегони з млинцями. Умови змагання прості: молоді господині виходять на старт, тримаючи в руці гарячу сковорідку з млинцем. Перемагає та учасниця, яка швидше за інших дістанеться до фінішу та частіше на бігу перевертатиме свій млинець, не впустивши його. Смакові якості виробу до уваги не беруться.

Ігри, в яких гравці мають наздоганяти один одного, мають давнє походження в усіх країнах. Проте цікаво відмітити, що в Англії ведучого називають бісом, у Лінкольнширі – рогатим. Якщо рогатий торкається гравця, то це називається спалюванням.

В Україні поширений різновид цієї гри – «Квач». У ній ведучий «квачить» гравців м'ячем. Квачем в Україні називається помазок для змащування сковорідки салом. Російський варіант цієї дитячої гри має назву «Салки».

В Азії також поширені подібні ігри, але зі складними правилами та непростою розміткою: у Лаосі – «Ба лун», в Індії – «Кхо-Кхо», малайський варіант – «Цалах паня», філіппінський варіант – «Берегова охорона».

В індійців є прадавня народна гра, що включає в себе елементи боротьби та квача. Грі «Кабадді» щонайменше чотири тисячі років. Її правила в різних районах дещо різняться. У Бомбеї та в центральній Індії ця гра називається «Хутуто», а в Мадрасі й на півночі країни – «Чедугуду». У 1990 році кабадді було включено до програми Азіатських ігор в Пекіні, відтоді ця гра стала регулярною спортивною дисципліною на Азіатських іграх.

У японців величезна кількість національних ігор. Усі вони унікальні по своєму і водночас подібні до звичних для нас ігор. Ось, наприклад, започаткована ще в середні віки гра в карти з віршами. Береться двісті карт. На них пишуться уривки з віршів традиційної японської віршованої форми вака. Віршам у формі вака понад тисячу років. У Японії і зараз вони загальновідомі й популярні. У грі вірші розподіляються на дві половини: перша на одній карті, друга на іншій. На кожен вірш – по дві карти. Іноді гравці знають продовження віршів уже з перших слів. Той, хто знайде продовження вірша, голосно декламує його всім.

У таку гру, як японський бадмінтон, в Японії зазвичай грають на початку року в період новорічних святкувань. Ханецуки – це далекосхідний різновид відомого в усьому світі бадмінтону. Але на відміну від нього в японському бадмінтоні беруть участь щонайменше десять гравців, які поділяються на дві команди, стають у коло, перекидаючи волан один одному. Команді, яка довше протримає м'яч, не впустивши його, нараховується очко.

У Китаї популярністю користується китайський бадмінтон. Грають у нього без ракетки. По м'ячу не б'ють, а піддають його ногами. Гра поширена серед представників усіх вікових груп (вона є своєрідною підготовкою до гри у футбол). Китайці грають у неї із вражаючою спритністю.

Ігри, подібні за основними принципами до сучасного футболу, існували в різних народів з давніх часів. Основним прототипом цієї гри можна вважати стародавню китайську гру цуцзю, яка входила до обов'язкової програми фізичної підготовки солдатів. Згадки про цуцзю відносяться до II століття до н. е. ФІФА в 2004 році офіційно визнала, що саме китайський варіант футболу є найдавнішим. У індіанців лакота гра в м'яч називалася тапа банку яп. Спочатку вона була спрямована на забезпечення процвітання племені. Обряд вимагав тривалої підготовки, протягом якої споруджувався вівтар, що символізував центр Землі. В ескімосів гра в м'яч називалася тунгаттак. Проводилася вона з настанням перших морозів. Поєдинок, як правило, припинявся пізно ввечері за згодою сторін. Давні римляни та греки грали в гарпастум, середньовічні італійці – в кальчо (саме ця гра дуже схожа на сучасний футбол, оскільки в ній були і нападники, і захисники, і судді).

На сьогодні в різних країнах до національних видів спорту відносяться ігри, подібні до сучасного футболу, як-от: кальчо, австралійський, американський і канадський футбол, грузинське лело бурті (згідно з правилами учасники мають донести м'яч до лінії супротивника, розташованої на протилежному боці поля, яке по-грузинськи називається лело), ба (прадавня кельтська чоловіча забава, в якій гравці, традиційно розподілені на два табори, намагаються пронести важкий м'яч до залікової зони (іноді це узбережжя або ж

церква), гельський футбол (поєднання регбі, класичного футболу й баскетбольних прийомів).

Ігри корінного населення Америки популярні і в наш час. Спритність і сміливість індіанців завжди і у всіх викликає захоплення. Спритний кидок ласо, точний постріл, швидка реакція, сильна рука, витривалість – риси і здібності жителів прерій, привабливі для кожного.

Ігри в м'яч дуже поширені серед індіанців («М'яч зі шкури козулі», «Змагання в м'яч», «Індійський м'яч», лакрос). У давнину м'яч являв собою кульку з дерева (10-13 см у діаметрі), обтягнуту шкірою тварин. Сьогодні грають і гумовим м'ячем.

Сьогодні великою популярністю користується колись народна гра індіанців лакрос. У неї за багато століть до Колумба жителі Північної Америки грали на величезних майданчиках. Один проти одного змагалися цілі племена. Це одна з бойових ігор, які проводилися між племенами і результат яких на довгий час міг визначити, наприклад, взаємини двох племен. Протягом багатьох століть у цю гру грали лише індіанці. Збереглися свідчення, згідно з якими близько 1820 року індіанці одного племені, вдавши, що грають у гру, захопили форт у районі П'яти Озер. Солдати вийшли подивитися, як індіанці грають біля стін форту. Фортеця спорожніла, і індіанці під час «мирної» гри захопили її, скориставшись ситуацією. На своїй прадавній батьківщині, в Канаді, лакрос набув статусу національної гри з 1867 року.

Історія ігор з м'ячем і палицею налічує близько 5 тис. років. Пов'язана вона з китайською цивілізацією, а саме з періодом правління легендарного Хуанг-Ті. У Китаї випустили серію марок з реконструйованими малюнками стародавніх ігор. Малюнки, що зображували хокей на траві, були зроблені в період правління династії Хан (226-220 рр. до нашої ери).

Історичні згадки про хокей на траві збереглися в літописах Персії, Японії та Індії. У Лаосі поширена національна гра «Тікхі» (tikhy), вона практично не відрізняється від сучасного аналога.

Історія херлінгу більш давня, ніж історія Ірландії. Їй уже понад 2000 років. У наш час херлінг вважається національною ірландською грою. Її привезли із собою кельти. Спочатку в цю гру грали мешканці сусідніх селищ, у ній брали участь сотні гравців. Гра могла тривати кілька годин і навіть днів. Уже в V столітті в Ірландії законом було передбачене покарання за смерть або тілесні ушкодження за допомогою ключок або м'ячів для херлінгу. Після завоювання Ірландії в XII столітті англійцями гру неодноразово намагалися заборонити. Так, у 1367 році парламент Кілкенні заборонив херлінг, аргументуючи таке рішення тим, що гра нібито заважає несенню військової служби. Однак усі ці заборони жодним чином не вплинули на популярність гри.

В Індії на всій її території поширена гра «Атья-патья», особливо в сільських районах. Назва варіюється в різних районах Індії, як-от: сур-паті, лом-паті, дарья-бандх, сарамана, тілі, упінант, упупаті тощо. Правила гри були уніфіковані індійською спортивною організацією (Махараштра Шарірік Мандал), що проводить турніри з атьї-патья вже понад три десятиліття.

Бразильська національна культура – це передусім переплетіння португальських, індіанських та африканських традицій. Основний обсяг вільного часу жителів цієї країни припадає на свята. Карнавали – улюблена розвага бразильців, під час яких виконуються складні, екзотичні танці, (наприклад, самбо-ба-тата). У цьому танці відображено процес збирання цукрової тростини. Виконується він у колі й супроводжується хором співом. Особливу групу становлять ритуальні й магичні танці. До магичних дій зверталися при виготовленні ліків, захисті від «злого ока», у випадку фінансових ускладнень і любовних невдач.

На дозвіллі діти й дорослі полюбляють грати в ігри, зокрема в «Монетний двір» або «Кота в мішку». Остання гра відома майже в усіх латиноамериканських країнах.

Шотландці мірялися своєю силою один з одним на так званих Горських зборах протягом багатьох століть. За традицією під час зібрання вожді шотландських кланів обирали собі особисту охорону та хизувалися силою своїх солдатів. Починаючи з XVI століття змагання набули святкового забарвлення. Під час цих заходів представники численних шотландських кланів у національному одязі (свідченням приналежності до певного клану був колір килта – картатої спідниці) змагалися в силі та спритності, в умінні танцювати та грати на волинці. До сучасної програми Ігор горців входять вправи з піднімання й метання різного роду вантажів: штовхання каменя, метання ваги на відстань, метання молота, підкидання стовпа, снопа, тягарів у висоту.

Родоначальниками таких відомих нині спортивних ігор, як керлінг і гольф, є шотландці. Вважається, що ідея гри в гольф належить пастухам, які за допомогою палиць заганяли камені в кролячі нори. Фактичним підтвердженням існування керлінгу став камінь, на поверхні якого вибита дата «1511 рік».

На Балканах є багато ігор, які вимагають великої фізичної сили та спритності. Це свого роду молодецькі змагання. Проста гра «Камінь з плеча» (хто далі кине камінь), очевидно, є прототипом сучасного штовхання ядра.

Ісландці дуже захоплюються спортом, проводять різноманітні змагання. Найбільш популярними в країні є такі види спорту, як перенесення каменів великої ваги, штовхання валунів, стрибки із жердиною в довжину і, звичайно ж, штовхання дерев'яних стовпів, які не тільки штовхнути, а й утримати важко.

Дуже поширене в Ісландії і таке змагання, як біг на ходулях. Ігри на ходулях відомі понад 2 тис. років. Наприклад, ще в XV столітті у Франції проводилися турніри. Юнаки, народжені в певні місяці року, збиралися на одному березі струмка, народжені в інші місяці – на другому і починали битися один з одним на ходулях. Ігри на ходулях популярні і в сучасній Франції. У їх числі «Кульгавий лелека», «Битва на ходулях», «Гра з кільцем», «Гра з м'ячем на ходулях», «Змагання з бігу на ходулях».

Улюбленою грою на Австралійському континенті є кидання бумеранга. Шанувальники цієї гри об'єднуються в спілки й регулярно беруть участь у змаганнях. Як відомо, бумеранг спочатку був металюною зброєю аборигенів Австралії. Виготовлявся він із твердого дерева у формі плоского серпа та слугував для полювання, зрідка – як бойова зброя. Аборигени кидали бумеранг

і змагалися в спритності під час бойових ігор. Зараз бумерангом як бойовою зброєю не користуються, рідко застосовують його і на полюванні. В Австралії він є одним із предметів народного мистецтва. Крім того, кидання бумеранга – улюблена гра на континенті.

Схованкам (іграм, учасники яких ховаються, а хтось їх відшукує) і легендам, пов'язаним з ними, присвячено багато сторінок. В Азії у схованки грають так само, як в Австралії, Південній Америці та на Алясці. У Франції гра називається «Каші-каші», на Балканах і в Туреччині – «Чи любиш ти сусіда?», у США і англомовних країнах – «Ховайся і шукай». У Голландії вважають, що схованки походять від стародавніх народних звичаїв, коли хлопці й дівчата в перші дні весни вирушали в ліс, в поле шукати птахів, жуків, збирати квіти, щоб переконатися, що настала ніч відродження. Тому в Голландії гравці вдають із себе птахів, утікають від мисливця, махаючи крилами. Якщо ж ведучий довго не знаходить гравців, вони свистять, наслідуючи голоси птахів, щоб подати знак.

Національні ігри є відображенням культурного багатства і традицій кожного народу. Зміст багатьох ігор може розповісти багато цікавого про побут і релігії, трудову діяльність людей, які проживають у різних куточках нашої планети. Народна гра багатогранна, в ній виявляється душа й характер народу.

Для забезпечення виховного впливу необхідно дотримуватися методичних вимог їх проведення, як-от: відповідність ігор способу життя людей, їх психічному складу, рівню культури, традицій; відповідність ігрового сюжету та змісту рівню розвитку, рівню знань, умінь, навичок, фізичних якостей і віку гравців; відповідність ігор освітнім, виховним і розвивальним завданням; наявність умов, які б сприяли успішній реалізації педагогічного процесу.

Національні ігри стали основою для появи сучасних спортивних ігор. Тому любов, прищеплена змалку до ігрової діяльності, з часом переростає в любов до занять фізичною культурою та спортом і породжує прагнення досягти визначних спортивних результатів.

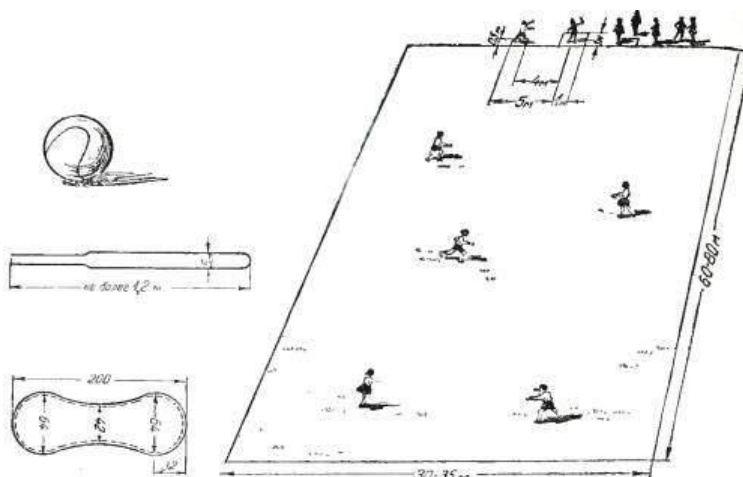
## 2. Національні ігри, подібні до спортивних.

### «Гилка»

Ця гра має прадавню історію, адже в гилку на Русі грали ще за часів Івана Грозного. Дуже популярною була вона й за Петра I. Відомо кілька десятків її різновидів. Ось найпростіший варіант цієї гри.

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

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



Одна команда розміщується в полі, інша – за межами «міста». Один із польових гравців розташовується в «місті» для виконання подач м'яча метальникам. Капітан команди метальників встановлює черговість ударів по м'ячу.

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

Якщо польовий гравець спіймає м'яч на льоту, то команди міняються місцями відразу. Відтак у гилці відбувається постійна боротьба за «місто», тобто за можливість виконувати функції метальників.

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

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

### «Бочче» (італійська гра)

Ця гра надзвичайно популярна в усьому світі. У неї з величезним задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався всесвітньовідомий скрипаль-віртуоз Паганіні.

Грати в бочче можна один на один, два на два, три на три, чотири на чотири.





*Інвентар:* Прямокутний майданчик завдовжки 24-28 м і завширшки 2,5-4 м. Декілька кульок (бочче) з дерева або пластмаси. Діаметр – від 9 до 11 см, вага – не більше 1400 г.

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

Переможцем стає той гравець, який першим набере необхідну кількість очок.

**«Рінго»** (польська гра).

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

*Інвентар:* майданчик розміром 12х6 м; сітка завдовжки 580 см і завширшки 35 см, натягнута на висоті 2,43 м; гумове кільце діаметром 15-18 см (його можна зробити своїми руками з гумового шланга діаметром 2,5-3 см).



*Хід гри:*

*Правила гри*

дуже нагадують

волейбольні. Гра

складається з

трьох партій: партія

вважається

завершеною, коли один

гравець або команда

набирає 15 очок. Гра

припиняється при

рахунку партій 2:0.

Гра починається

подачею однієї зі

сторін. Гравець, що

подає, знаходиться на

межі майданчика, він

рукою посилає кільце

супернику. У цей момент

йому необхідно хоча б

однією ногою торкнутися

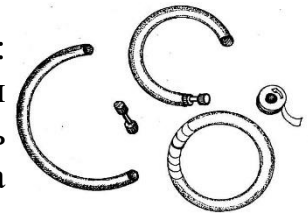
землі. Гравець, що

приймає, спіймавши

кільце, відразу ж повертає

його на протилежний бік

майданчика.



Перше очко не зараховується – розігрується подача. При наступній подачі очки нараховуються, як у волейболі. Якщо гра відбувається один на один, то кожен гравець має право на п'ять подач. Якщо грають команди, то вони вводять кільце в гру по черзі. Якщо під час подачі кільце, зачепившись за сітку, впало на сторону противника, його знову вводять у гру той самий гравець. За друге поспіль попадання в сітку гравець отримує штрафне очко.

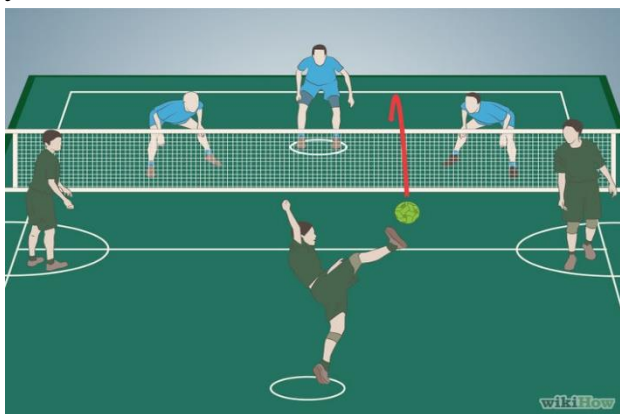
Штрафні очки нараховуються також за:

- кидок за межі майданчика (аут);
- ловіння кільця двома руками;
- торкання затиснутим у долоні кільцем землі, сітки чи будь-якої частини тіла свого чи напарника;
- кидок, після якого кільце починає обертатися у повітрі;
- вертикальний кидок на сторону противника.

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

### «Малайський волейбол» (Сепактакрау)

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

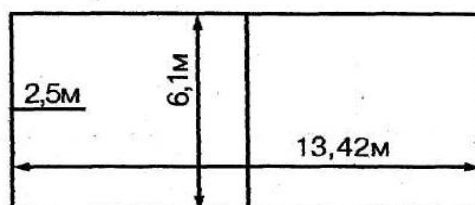


*Інвентар:* майданчик розміром 13,42x6,1 м, розділений сіткою, натягнутою на висоті 1,55 м; м'яч діаметром 410-430 мм і вагою 180 г (ротанг можна замінити розмоченою вербовою лозою). Можна використовувати звичайну надувну кульку.

*Хід гри.* Гравці команди, яка подає, розміщуються на майданчику в такому порядку: двоє – по кутах біля сітки, подавальник – позаду в колі, обкресленому на відстані 2,5 м від задньої лінії. Один із гравців, що знаходиться спереду, починає гру; він кидає м'яч учаснику, що подає. Той своєю чергою відбиває м'яч ногами на сторону противника.

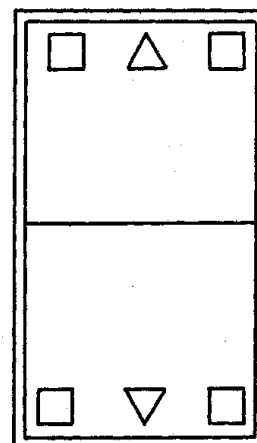
Кожна команда може торкнутися м'яча лише тричі. Це може зробити й один гравець. М'яч перекидають через сітку після будь-якого з трьох ударів. Гра складається з трьох партій, а рахунок ведеться до 15 очок.

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



### «Бліцбол»

Ця гра дуже нагадує регбі. Вважається, що першими почали грати в неї фіни. Гра проводиться на майданчику завдовжки 95-100 м і завширшки 50-55 м. Кількість гравців – 9x9; у спортивному залі їх кількість зменшується – від 3 до 6 гравців на майданчику від кожної команди. Майданчик розділяється лінією на дві рівні частини. Біля лицьової лінії з кожного боку креслять по три будь-які фігури – це залікові поля («ворота»). Грають звичайним м'ячем для регбі, підійде також волейбольний м'яч.



Мета гри та ж сама, що і в регбі: треба покласти м'яч в одне із залікових полів суперника. За це нараховуються призові очки: за м'яч, покладений у трикутник, – 3 очки, в прямокутник або квадрат – 2 очки.

За сигналом судді гравці обох команд займають вихідне положення біля своїх залікових полів. Один із гравців команди, яка починає гру, розташовується попереду своїх партнерів. За свистком він кидає м'яч через широко розставлені ноги назад. Один із партнерів підхоплює його і спрямовується вперед, на половину майданчика суперника. Противники прагнуть не пропустити атакуючого гравця до залікових полів і відібрати в нього м'яч, щоб самим розпочати атаку. Якщо атакуючий відчуває, що м'яч йому не втримати, то виконує передачу своєму партнерові.

*Правила гри.* Передавати м'яч дозволяється лише назад. Штовхання, блокування, захвати при перехопленні м'яча заборонені. Так само заборонені і грубі силові прийоми. За порушення правил призначається вільний кидок. Оштрафовані гравці відступають від місця допущеного порушення на відстань 5 м.

У швидкого і спритного гравця зазвичай важко відібрати м'яч, не порушивши при цьому правил. Проте у бліцболі є прийом, за допомогою якого можна зупинити суперника, що проривається до воріт, – торкання його спини рукою. Після цього атакуючий гравець повинен протягом 2 секунд віддати м'яч партнерові, зробивши не більше 3-х кроків.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 1**

✦ *Пам'ятка керівникові.*

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

1. Забезпечте готовність учнів до ігрової діяльності (кожний учень повинен чітко засвоїти правила гри, усвідомити її мету, послідовність дій, отримати необхідний запас знань для участі у грі).

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

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

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

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

6. Беріть участь у грі спільно з дітьми.

7. Підбадьоруйте і заохочуйте дітей для підтримання стійкого інтересу до гри.

8. Час від часу робіть спроби ускладнити правила гри.

9. Своєчасно завершуйте гру.

✦ Національні рухливі ігри використовуються у різних структурних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно проводити ігри, які сприяють організації та підготовці учнів до виконання основних завдань уроку. Для цього найкраще підійдуть ігри невеликої

рухливості та складності, на концентрацію уваги, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну та фізіологічну підготовку організму до фізичного навантаження, передбаченого в основній частині уроку. Це ігри малоінтенсивні: «Панас», «Подоряночка» тощо.

В основній частині уроку варто проводити ігри, спрямовані на закріплення та вдосконалення складних рухових дій; ігри та естафети на швидкість, метання, стрибки. При цьому необхідно чергувати ігри середньої та великої інтенсивності, як-от: «Бузьки», «Діти і Вовк», «Гопак», «Квочка», «Кіт і миші», «Фарби».

Для заключної частини уроку оптимальними будуть народні рухливі ігри, спрямовані на зниження фізичного та психологічного навантаження, ігри на концентрацію уваги, з простими рухами на відновлення дихання. Це такі ігри, як «Чий вінок кращий», «Жучок», «Вітер і флюгери», «Ніс».

✍ Охарактеризувати одну національну гру.

**Завдання студента** \_\_\_\_\_ **групи** \_\_\_\_\_

Назва гри, країна	Історія гри	Правила гри (схематичне зображення майданчика)	Статус гри в ХХІ ст.
Наприклад: <b>Лакрос</b> (Канада)			

✍ Тестові завдання для самоконтролю.

1. Чим характеризується початковий етап становлення ігор?

➤ \_\_\_\_\_

2. Виховне значення національних ігор полягає в тому, що

➤ \_\_\_\_\_

3. Соціально-педагогічні функції ігор:

➤ соціальна \_\_\_\_\_

➤ виховна \_\_\_\_\_

4. Які самобутні риси національної культури формуються в кожного народу протягом його історичного розвитку?

➤ \_\_\_\_\_

5. Спільним для всіх народів, які живуть в одному регіоні, є

➤ \_\_\_\_\_

6. Українські народні ігри поділяються на:

➤ \_\_\_\_\_ Наприклад: \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_ Наприклад: \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_ Наприклад: \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

7. У різних народів відзначається велика кількість однотипних ігор. Встановити відповідність:

Знайти різні види модифікації американського бейсболу в інших народів:

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1) американський     | а) муштукас       |
| 2) литовці           | б) лапта          |
| 3) росіяни           | в) бейсбол        |
| 4) німці             | г) посапало       |
| 5) балканські народи | д) крикет         |
| 6) фіни              | е) шлаг бал       |
| 7) англійці          | ж) ойна           |
| 8) румуни            | з) сербська гилка |

Відповідь: \_\_\_\_\_

8. Яким чином гра перетворюється на інтернаціональну, міжнародну?

➤ \_\_\_\_\_

9. Якою грою в свій час захоплювався всесвітньовідомий скрипаль-віртуоз Паганіні?

➤ \_\_\_\_\_

10. У різних народів світу є велика кількість народних ігор, але не всі вони завоювали статус національної гри країни.

Допишіть національну гру, яка має чітко регламентовані правила та підкресліть, які з них мають статус міжнародної:

- В Іспанії – \_\_\_\_\_
- У Малайзії – \_\_\_\_\_
- У Сполучених Штатах – \_\_\_\_\_
- В Індії – \_\_\_\_\_
- В Афганістані – \_\_\_\_\_
- В Англії – \_\_\_\_\_
- У Канаді – \_\_\_\_\_
- У Лаосі – \_\_\_\_\_
- У Грузії – \_\_\_\_\_
- В Австралії – \_\_\_\_\_
- В Італії – \_\_\_\_\_
- В Ірландії – \_\_\_\_\_
- У Шотландії – \_\_\_\_\_
- В Україні – \_\_\_\_\_

11. Які національні ігри доцільно застосовувати в підготовчій частині уроку?

- а) ігри на концентрацію уваги, з простими рухами на відновлення дихання;
- б) ігри, спрямовані на закріплення й удосконалення складних рухових дій;

в) ігри, які сприяють організації та підготовці учнів до виконання завдань уроку.

12. Встановити відповідність:

Частина уроку	Зміст ігор
1) підготовча	а) ігри для зниження фізичного та психологічного навантаження, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання;
2) основна	б) ігри, спрямовані на закріплення й удосконалення складних рухових дій;
3) заключна	в) ігри невеликої рухливості та складності, спрямовані на концентрацію уваги, зосередженість, швидкість реакції.

Відповідь: \_\_\_\_\_

## Тема № 2. Українські народні ігри для дітей молодшого шкільного віку

1. Розвиток фізичного виховання, поширення народних ігор і забав на території України в епоху міді та бронзи (гра «Коло бито»).

2. Методика викладання народних ігор для дітей молодшого шкільного віку (гра «Сірий вовк»).

3. Народні ігри для дітей молодшого шкільного віку: «Бузьки», «Кіт і мишка», «Горюдуб», «Подоляночка», «Чапан-куль», «Летіли-летіли», «Поїзд», «Жваві конячки».

### 1. Розвиток фізичного виховання, поширення народних ігор і забав на території України в епоху міді та бронзи.

☞ Центральне місце серед культур мідного віку на території України належить трипільській культурі, яка проіснувала майже дві тисячі років (4000 р. до н.е. – 2000 р. н.е.), й охоплювала територію басейнів річок Прут, Дністер і Південний Буг, а пізніше – Середнє Придністров'я, Волинь, Південно-Західне Причорномор'я. Вперше вона була відкрита наприкінці ХІХ ст. археологом В. Хвойкою на Середньому Подніпров'ї в районі м. Трипілля й відтоді ввійшла в науковий обіг під назвою *трипільської*. Це була високорозвинена культура, що вирізнялася різноманітністю кольорів і відтінків, складним орнаментом, пишною декоративністю мальованих хат і розписаних печей, посудом, оздобленим малюнками та візерунками. Трипільську культуру називають також культурою мальованої кераміки.

Численні дослідження та ретельне вивчення побуту трипільців та їх вірувань, дозволяють констатувати, що саме в цей період особливого розвитку набула сільськогосподарська календарна обрядовість з великою кількістю ігор, танців і фізичних вправ. Це яскраво підтверджують і археологічні знахідки.

☞ У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри й забави, що переважно проводилися на вулицях, майданчиках, у лісі, біля озер і річок. Водночас окремі з них відбувалися на дерев'яних токах, які мостили зі щільно притиснутих одна до одної дубових дощок. Тік мав круглу форму. Тогочасні ігри носили доволі суворий характер. Пересвідчитися в цьому можна на прикладі гри «**Коло бито**», зміст якої наводить Н.Н.Денисюк. За умовою цієї гри одні учасники розташовувалися на току, інші сідали зі спеціальним киями навколо току й били навскоси по його поверхні. Гравці повинні були бігати доти, доки кий не зіб'ють їх. Діти зазнавали фізичного болю від таких ударів, і це змушувало їх стрімко бігати, високо підстрибувати на одній і двох ногах, швидко котитися чи крутитися.

Для дитячих ігор використовували фаланги пальців бика з пробитими з одного боку стінками діафізів. Очевидно, ці отвори слугували для заповнення чимось порожнини фаланги для збільшення її ваги. Також з ігровою метою використовувалися астрагали дрібної рогатої худоби, підточені з бічної та опорної площин. Своєрідними іграшковими пристосуваннями є мініатюрні (висотою до 2 см) глиняні конуси, знайдені в Луці-Врублівецькій, Бразі, Печорі та інших місцях. Вони нагадують сучасні фішки. Крім того, у Луці-Врублівецькій було знайдено глиняне дитяче брязкальце яйцеподібної форми, всередині якого містилися глиняні кульки. Подібне брязкальце виявили археологи і в Солончених.

Згодом на зміну епосі міді в історії людства прийшов бронзовий вік (друга половина III – початок I тис. до н.е.). У цей період набули поширення виробы з бронзи (сплав міді з миш'яком, оловом), яка більш тверда й легкоплавка, ніж мідь.

Поступово втрачати свої провідні позиції почало й землеробство. В окремих регіонах основним заняттям стало скотарство.

Загалом умови життя у післятрипільський період різко змінилися. Зникло відчуття безпеки, яке раніше дозволяло оселятися на відкритих місцях. Над людьми все частіше почали нависати всілякі загрози, у зв'язку з чим вони змушені були шукати додаткові засоби для своєї оборони та враховувати топографічні особливості місцевості.

Зі зміною способу й умов життя в період бронзи відбувалося переосмислення ідеалів, світоглядних орієнтацій населення. Постійна військова загроза обумовила розвиток якісно нових рухових умінь і фізичних вправ. Для захисту власних інтересів, майна й завоювання чужих земель усе більше уваги стало приділятися військово-фізичній підготовці. Зміст фізичного виховання в цей період визначався способом життя скотарів-кочівників і тактичними потребами легкої кінноти. Такі життєво важливі рухи, як біг і стрибки, відійшли на другий план, поступившись місцем верховій їзді, стрільбі з лука та полюванню верхи на коні.

Вимоги до військово-фізичної підготовки в період бронзи постійно підвищувалися й одночасно набирали демонстраційного характеру. Умови життя та постійна військова загроза викликали необхідність ускладнити процес підготовки юнаків до самостійного життя; підготовка до церемонії посвяти у

воїни стала загальноприйнятою. В межах самої посвяти на перший план вийшло суперництво на зразок змагання. У змісті посвят переважали фізичні вправи, що сприяли формуванню рухових умінь і навичок, характерних для бойової підготовки. З'явилися навіть постійні ритуальні центри проведення обрядів посвяти. Виокремилася група людей, що відповідали за проведення церемоній, а в деяких місцях навіть утворилися цілі тотемічні родові спілки, які проводили випробування при виборі вождя племені. Інколи основним критерієм вибору вождя була перемога в певному поєдинку чи змаганні.

Переслідування дичини й облавні полювання, в яких брали участь практично всі чоловіки племені, набули характеру військових маневрів. Проведення поєдинків, що передували битвам, слугувало своєрідним випробуванням сил або «передбаченням». Такі поєдинки символізували непереможність тих, хто веде боротьбу, й уособлювали силу спільності героїв. Спільні змагання символізували ще й кровну приналежність один до одного. Подібна мета – примиритися й залякати – ставилася також і в поєдинках перед битвою, на що вказує міфологія майже всіх народів.

Військові ритуальні танці народів бронзового віку відображали умови життя кочівників і залишки магічних явлень, що існували в добу кам'яного віку. Великий інтерес до танців базувався також на віруваннях, пов'язаних з медитацією.

## **2. Методика викладання народних ігор для дітей молодшого шкільного віку (гра «Сірий вовк»).**

☞ Потрапляючи до школи після дитячого садка, дитина стикається з іншим видом діяльності – навчанням. Але гра залишається важливим засобом не лише відпочинку, а й творчого пізнання життя. Гра – потужний засіб виховного впливу на дітей.

📁 В.Ф. Шатанов зазначає: «Придивіться: чи не дуже рано згасає наш педагогічний інтерес до ігор, які вірою і правдою завжди служили і покликані служити розвитку кмітливості й пізнавального інтересу дітей на всіх без винятку вікових етапах. Відомо, що ті діти, з яких на уроці й слова не витягнеш, в іграх виявляють надзвичайну активність. Вони можуть повернути хід гри так, що деякі відмінники тільки руками розведуть, їх дії відзначаються глибиною мислення – сміливого, масштабного, нестандартного».

Народні рухливі ігри, поширені й сьогодні серед дітей молодшого шкільного віку, беруть свій початок із прадавніх фольклорних обрядів і ритуалів. Найчастіше в їх змісті наявні фольклорні образи вовка, ведмедика, зайчика, котика, кози, які характерні для української культури та традиційно відтворювалися в різноманітних обрядах і ритуалах, а згодом перекочували в дитячі рухливі ігри.

☞ Прикладом може бути фольклорний образ вовка, який фігурує в багатьох дитячих іграх. Так, цьому персонажу відведена головна роль у грі «Сірий вовк». Найкраще місце для її проведення – зелений луг. За допомогою лічилки

обирають «вовка». Решта учасників гри – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи:

Щипаю, щипаю травку  
Сірому вовку на лопатку!

Кидають пучечки трави на «вовка» та втікають. А він кидається їх наздоганяти. Кого спіймає, той стає «вовком», і гра повторюється.

У процесі гри в учнів розвивається зосередженість, увага, здатність мислити самостійно. Поринувши в ігровий процес, діти не помічають, як навчаються. До активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні. Коли вчитель використовує на уроці елементи гри, то в класі створюється доброзичлива атмосфера, панує бадьорий настрій, з'являється бажання вчитися. Плануючи урок, учителю необхідно зважати на всіх без винятку учнів, добирати ігри, які були б їм цікаві та зрозумілі.

→ У дітей 1-2 класу розвивається образне мислення. Їх цікавлять ігри імітаційні, сюжетні. Колективно-узгоджувальні дії для них є доволі складними. Найбільш оптимальними є ігри з бігом, стрибками, ловінням і метанням м'ячів та інших предметів; з використанням музичного супроводу, речитативів. Максимальна кількість правил гри – 2-3.

→ У дітей 3-4 класу спостерігається значний розвиток координаційних здібностей. Зростають фізичні можливості, удосконалюється здатність до фізичного і психічного самокерування, активно розвивається оперативне мислення.

Важливими питаннями, які впливають на ефективність використання українських народних рухливих ігор з метою розвитку самоорганізації ігрового колективу, є вибір ведучого й розподіл учасників гри на команди. Своєчасне навчання дітей різних способів вибору ведучого дає можливість справедливо вирішувати актуальні питання взаємодії в ігровому колективі, запобігати багатьом конфліктним ситуаціям між дітьми.

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

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

Раз, два, три!  
Водити зараз будеш ти!

Після цього діти розбігаються хто куди, а той, хто стоїть у центрі, кидає м'яч, намагаючись влучити в одного з утікачів. Ведучим стає той, у кого поцілить м'яч.

Є й інші способи визначення ведучого.

До них належать:

- вибір за згодою гравців;
- обрання ведучого більшістю голосів учасників гри;
- обрання за результатами попередньої гри: ведучим стає той, хто переміг, тобто виявився найбільш жвавим, кмітливим та уважним.

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

☝ Для розподілу гравців на команди є різні способи, що спираються на ініціативу й самоорганізацію дітей.

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

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

*3 спосіб.* Формування постійних команд для проведення рухливих ігор.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3. Народні ігри для дітей молодшого шкільного віку.**

#### **Гра «Бузьки» (українська гра)**

Кожен учасник гри креслить собі коло діаметром 1 м (можна використовувати гімнастичні обручі). Це так зване «гніздо», в якому необхідно стояти на одній нозі. Учитель промовляє: «Бузьки полетіли!». Всі гравці бігають по майданчику, розмахуючи «крилами».

Потім учитель забирає одне «гніздо» й говорить: «Бузьки прилетіли!». Кожен гравець повинен зайняти будь-яке «гніздо» та стояти в ньому на одній нозі. Учасники, які залишаться без «гнізда» або ж не встоять на одній нозі, із гри вибувають.

#### **Гра «Кіт і мишка» (українська гра)**

Дівчата та хлопці беруться за руки і стають у коло, а двоє гравців розташовуються всередині: дівчина – «мишка», хлопець – «кіт». Коло – це танок.

Учасники танка піднімають руки вгору, взявшись один за одного. Щойно «мишка» проскочить, танок опускає руки вниз, але тільки там, куди біжить «кіт». Коли «кіт» проскочить назовні, то всі учасники танка піднімають руки вгору – «мишка» крізь руки забігає всередину, і всі учасники гри опускають руки вниз. У цей час танок приспівує:

А до нори, мишка, до нори,

А до золотої комори.

Мишка в нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди.

А що ж то за мишка – не втече;

А що ж то за котик – не дожене.

Мишка в нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди, ходи сюди.

Після того як «кіт» упіймає «мишку», на роль цих персонажів гри обирають інших учасників і гра проводиться заново.

Гра «**Горюдуб**» (українська гра)

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

Горю, горю, палаю,

Кого хочу, спіймаю,

Раз, два, три, перша пара, біжи!

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

Гра «**Подоляночка**» (українська гра)

Учасники гри шикуються в коло. Одна дитина – «подоляночка» – стоїть за межами кола.

На слова пісні:

Десь тут була подоляночка,

Десь тут була подоляночка, –

діти йдуть по колу праворуч, а «подоляночка» – ліворуч.

На слова:

Тут вона впала,

До землі припала, –

діти зупиняються і піднімають з'єднані руки. «Подоляночка» вбігає в коло та присідає.

Діти, йдучи по колу вліво, співають:

Ой встань, ой встань, подоляночко,

Ой встань, ой встань, молодесенька.

Тримаючись за руки, вони підходять до «подоляночки» і відходять назад.

На слова:

Умий своє личко, як ту скляночку,

Біжи до Дунаю,

Візьми ту, що скраю, –

«подоляночка» вмивається, підбігає до якої-небудь дівчинки в колі, бере її за обидві руки та кружляє разом із нею. Потім вони міняються ролями, і гра повторюється.

*Вказівки до гри.* Стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно вправо та вліво.

Руки «подоляночки» мають чітко узгоджуватися з текстом пісні.

«**Чапан-куль**» (узбецька гра)

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

Для гри потрібен барвистий халат – чапан; замінити його можна кольоровим м'ячем, який надасть грі яскравості, зберігаючи всі елементи веселого змагання. Сутність гри: чапан швидко передається по колу з рук в руки, а ведучий, що біжить із зовнішнього боку кола, намагається спіймати гравця із

чапаном до того, як він передасть його сусідові. Учасники простягають руки назустріч чапану, намагаючись якнайшвидше його взяти. Якщо гравця з чапаном вдається упіймати, він стає новим ведучим. Попередній ведучий сідає в коло, і чапан знову починають швидко передавати з рук в руки. Гра триває протягом 3-5 хвилин.

#### «Летіли-летіли» (татарська гра)

Усі гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник гри називає предмети, які літають і не літають, одночасно піднімаючи руки вгору. А гравці повинні піднімати руки лише тоді, коли називаються предмети, які можуть літати. Для активізації уваги краще виголошувати ритмічні, заримовані словосполучення: «Летіли-летіли – ворони летіли, летіли-летіли – палиці летіли» і т.д. Той, хто припуститься помилки, має зробити крок назад.

#### «Поїзд» (аргентинська гра)

Кожен гравець («вагон») будує собі «депо»: обкреслює невелике коло або бере обруч. У середині майданчика стоїть ведучий – «паровоз». У нього немає свого депо. «Паровоз» прямує від одного «вагона» до іншого. До кого він підходить, той слідує за ним. Так збираються до купи всі «вагони». «Паровоз» несподівано свистить, і всі стрімко біжать до «депо», паровоз також. Гравець, який залишиться без місця, стає ведучим, тобто «паровозом».

#### «Жваві конячки» (татарська гра)

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

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

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 2

↪ *Пам'ятка керівникові.*

Правила проведення ігор.

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

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

3. Сюжетна гра:

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

- б) показати ілюстрації, предмети побуту та мистецтва;
- в) ознайомити з національними звичаями, фольклором;
- г) образно й коротко передати сюжет гри;
- д) надати можливість прослухати діалог (якщо є);
- е) перейти до розподілу ролей, який, окрім використання лічилок, іноді передбачає призначення ведучих відповідно до педагогічних завдань;
- ж) пояснити роль ведучого, обов'язково обґрунтувати його вибір.

4. Оголошуючи результати, необхідно коротко проаналізувати проведену гру та охарактеризувати дії учасників.

5. На завершення необхідно відзначити й підбадьорити тих, хто проявив у ході гри такі якості, як сміливість, спритність, витримку, товариськість.

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

### **Варіанти розміщення гравців при поясненні гри та місце керівника при цьому:**

❖ Якщо гра розпочинається із шиккування по колу, то керівник при поясненні розташовується в загальному колі на півкроку позаду.

❖ Якщо шиккування відбувається у два кола (одне всередині іншого), то необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього – півколо.

❖ Якщо шиккування відбувається у два кола (одне поруч з іншим), то спочатку необхідно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватись у друге коло, стають у шеренгу. Керівник при поясненні повинен перебувати в колі.

❖ Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення розташовується попереду них.

❖ При шикванні в шеренги (одна навпроти іншої) одна команда має зайняти вихідне положення, а інша наблизитися до неї. Керівник розташовується між ними збоку.

❖ Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюються після шиккування учнів у шеренгу. Розповідь обов'язково має поєднуватися з показом.

### **Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_**

Назва гри	Інтенсивність гри			Частина уроку	Шиккування гравців при поясненні гри та місце керівника	Вид гри (імітаційна, сюжетна, з бігом, зі стрибками, ловінням, метанням, речитативом)	Основні правила гри (не більше ніж 2-3)
	висока	середня	низька				
1. Бузьки							
2. Кіт і мишка							
3. Горюдуб							
4. Подоляночка							
5. Чапан-куль							

6.	Летіли-летіли						
7.	Поїзд						
8.	Жваві конячки						
9.	Сірий вовк						

☞ *Тестові завдання для самоконтролю.*

1. У який період набула розвитку сільськогосподарська календарна обрядовість на території України з великою кількістю ігор, танців і фізичних вправ?

- а) у період розквіту трипільської культури;
- б) в епоху бронзи.

2. Що слугувало місцем проведення гри «Коло бито», зміст якої описує Н.Н. Денисюк, характеризуючи особливості дитячих розваг за часів існування трипільської культури?

- а) майданчик;
- б) дерев'яний тік.

3. Якою має бути максимальна кількість правил у грі для дітей 1-2 класів?

- а) 2-3 правила;
- б) 1-2 правила.

4. Чому сприяє виконання дітьми 3-4 класів різних ігрових ролей?

- а) розвитку організаторських здібностей;
- б) розвитку оперативного мислення;
- в) удосконаленню здатності до фізичного та психічного самокерування.

5. Чому сприяє своєчасне навчання дітей молодшого шкільного віку різних способів вибору ведучого?

- а) справедливому вирішенню актуальних питань взаємодії в ігровому колективі;
- б) запобіганню конфліктним ситуаціям;
- в) усі відповіді правильні.

6. Яку лічилку необхідно підібрати вчителю для проведення народної гри, зміст якої становлять дії певних персонажів?

- а) лічилку, у змісті якої називається головний персонаж гри;
- б) добре відому лічилку;
- в) будь-яку лічилку.

7. Укажіть кількість способів встановлення права першого ходу в командних іграх:

- а) 9;
- б) 8;
- в) 7.

8. Яку гру доцільно провести вчителю після гри великої інтенсивності?

- а) спокійну гру;
- б) хороводну гру;
- в) гру, що не вимагає точності та координації рухів;

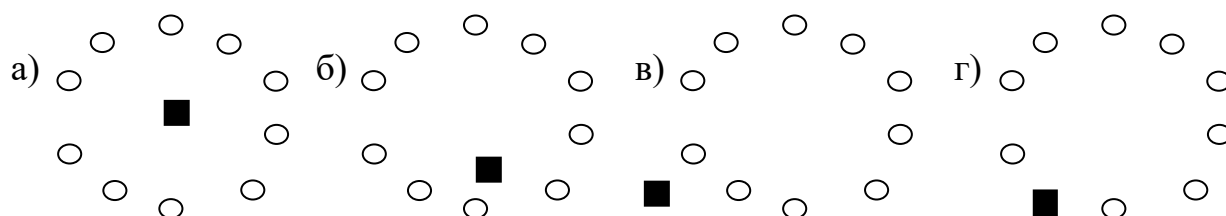
г) усі відповіді правильні.

9. Для успішного проведення сюжетної гри вчителю необхідно:

- а) показати ілюстрації, предмети побуту й мистецтва;
- б) лаконічно й водночас образно розповісти про сюжет гри;
- в) ознайомити з національними звичаями, фольклором;
- г) усі відповіді правильні.

10. Указати правильне місце керівника під час пояснення гри

■ – місце керівника під час пояснення гри



Відповідь: \_\_\_\_\_

### Тема № 3. Підбір українських народних ігор для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

1. Класифікація українських народних ігор.

2. Підбір українських народних ігор для фізичного виховання: «Кривий танець», «Колесо», «Щітка», «Володар», «Зелений Шум», «Вовк і кози», «Штандер», «Гопак».

#### 1. Класифікація українських народних ігор.

☞ За своїм походженням і сутністю народні рухливі ігри орієнтовані на масове сприйняття та засвоєння, оскільки за змістом і формою рухи в них прості й доступні. Ці ігри характеризуються внутрішнім багатством змісту, супроводжують життя народу, виховують національну психологію, характер, свідомість.

Ігровий фольклор дуже різноманітний. Це дає можливість класифікувати народні ігри й виокремити такі групи:

1. Ігри-пастки – характеризуються тим, що ведучий повинен переловити всіх гравців один або з допомогою тих, кого він спіймав у ході гри. Всі ці ігри починаються з лічилки, супроводжуються діалогами, піснями. Приклади ігор: «У ведмедя в бору», «Дідусь-ріжок», «Горщики», «Шуліка» та ін.

2. Ігри драматичні – у них розігрується яка-небудь дія, яка так само супроводжується діалогами, піснями. Приклади ігор: «Фарби», «Пекар», «Гуси-лебеді» та ін.

3. Ігри хороводні – учасники ходять по колу зі співом і танцювальними рухами. Приклади ігор: «Коровай», «Яблунька», «Зайчєня», «Просо», «Мак» та ін.

4. Словесні ігри-фанти – для них характерний напружений діалог, іноді з віршованим зачином. Приклади ігор: «Як тебе звать?», «Садівник», «Козубенька», «Тільки на цю букву» та ін.

5. Ігри дидактичної спрямованості – передбачають закріплення знань і вмінь з предметів загальноосвітнього циклу. Приклади ігор: «Білки, жолуді, горіхи», «День і ніч», «Гуси-лебеді», «Горобець» та ін.

6. Обрядові ігри – передають характерні події з життя українського народу. У давні часи такі ігри проводилися у певні пори року, в дні календарних свят і супроводжувалися обрядовими піснями (колядками, щедрівками, веснянками, гаївками тощо) та хороводами. Деякі з них починалися магічними звертаннями-закличками до сил природи, птахів. Приклади ігор: «Кривий танець», «Горішок», «Подоланочка» та ін.

7. Ігри мовленнєві – народні рухливі ігри з обмеженим словесним текстом. У них текст подається у формі лічилки, примовки, перегукування. Ця група ігор доволі численна: «Панас», «Їду, їду», «Звідки ти?», «Піжмурки», «Горюдуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «І рву, і рву горішечки» та ін.

8. Ігри історичної та соціальної спрямованості – відображають характер тієї епохи, в яку вони створювалися. Приклади ігор: «Король», «Воротар», «Відьма», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Колесо» та ін. У їх змісті зустрічаються архаїзми («пан», «король», «цар», «царівна» тощо).

9. Ігри, в яких відображаються трудові процеси та побут народу. Основна функція ігор цієї групи – виховання національної самосвідомості, любові до праці, поваги до трударів. У таких іграх знайшли своє відображення характерні для українського народу трудові процеси (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство тощо). Приклади ігор: «Гуси», «Нема пана вдома», «Коваль».

10. Ігри-забави та ігри-атракціони. Ігри цієї групи носять естафетний характер, містять елементи змагань: стрибки на одній нозі, метання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами («Бій півнів», «Перетягування палиці», «Пес»), ігри комічного характеру («Ледачий Гриць»). Сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на каруселях, лазіння по гладкому стовбуру, ліплення снігової баби тощо.

11. Ігри великої, середньої рухливості та малорухливі (залежно від ступеня фізичного навантаження).

12. Ігри із ходьбою, бігом, лазінням (розподіляються за характером руху, що переважає).

Існують й інші класифікації. Так, наприклад, А. Цьось поділяє народні ігри на рухливі ігри та забави зі співом, приказками, примовками; ігри з предметами; рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості тощо).

Вивчення закономірностей усебічного розвитку дітей молодшого шкільного віку стало основою дослідження впливу українських національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей.

Як зазначає С.Б. Мудрик, групування національних ігор для дітей молодшого шкільного віку за характером рухової діяльності показує, що ці ігри комплексно впливають на розвиток фізичних якостей, проте відбувається це різною мірою. Так, більшість народних рухливих ігор сприяє розвитку спритності – 92,3%, швидкості – 84,6% і витривалості – 61,5%; сила і гнучкість відповідно становлять – 38,4% і 30,7%. При цьому до уваги бралися ігри, які подобаються дітям молодшого шкільного віку і водночас відповідають їх анатомофізіологічним і психічним можливостям.

**Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ.** «Батько і діти», «Мак», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите яєчко», «Шевчик», «Ой вийтеся огірочки», «Боротьба кажана з вітром», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Лелека і криниця».

**Ігри із ходьбою.** «Петре, де ти?», «Панас», «Піжмурки», «Звідки ти», «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Підхід вартових», «Дуб чи береза».

**Ігри з бігом.** «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «Хатина», «День і ніч», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі», «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Кіт і мишка», «Квачі парами», «Доганяй втікаючи», «Ворон», «Веребей», «Дикі кози», «Яструб», «Мур», «У колдуна», «Хрещик», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Ковбаса».

**Ігри зі стрибками.** «Вовк і кози», «Довга лоза», «Переправа через річку», «Струмок», «У річку гоп», «Спутані коні», «Гречка», «Тинок», «Півник».

**Ігри з метанням.** «Хто далі кине», «Влучний стрілець», «Захисник фортеці», «Квач з м'ячем», «Мисливець і качки», «Штандер», «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Перепелиця», «Городки», «Циганка», «Мушка».

**Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, переповзання).** «Дістати сало», «Стовп», «Повінь», «Скелелаз», «Кубло», «Незграбний ведмідь», «Западня», «Павук», «Куниця і білки», «Підвісний міст», «Тунель», «В'юнкий вуж».

**Ігри на рівновагу.** «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Навпереваги», «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресирування звірів», «Круть-верть», «Млин», «Метелиця».

**Ігри з елементами акробатики.** «Краб», «Каракатиця», «Перекотиполе», «Розпечене колесо», «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін».

**Ігри з елементами боротьби.** «Буряк», «Тягти бука», «Коромисло», «Ріпка», «Відьма», «Бій півнів», «Кіт і мішка», «Княжий острів», «Дружина і татари», «Перетягування линви».

**Ігри з елементами танцю.** «Сива шапка», «Женчик», «Гоп-скок», «Метелиця», «Трійки».

**Ігри на воді.** «Морський бій», «Мисливці та качки», «Швидкий краб», «Коловорот», «Крокодил», «Колода», «Щупаки», «Невід», «Квачі», «Морж», «Водяна змія», «П'явка».

**Ігри на лижах.** «Наздожени втікаючи», «Буксування», «Квач на лижах», «Лижник без палиць», «Трійки», «Стогони», «Хто далі», «Шеренгою з гірки», «Мисливець на полюванні».

Народні ігри в своїй переважній більшості включають у себе елементи суперництва або ж побудовані на суперництві (наздогнати, перегнати, перестрибнути, перекинути, перетягнути, влучити, спіймати, виконати вправу чи завдання краще за інших тощо), тому важливе значення має фізична підготовленість гравців (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Така класифікація обумовлена змістом шкільної програми, згідно з вимогами якої фізичне виховання в школі передбачає формування основних життєво необхідних умінь і навичок. Доведено, що найбільш ефективно засвоєння дітьми фізичних вправ відбувається через ігрову діяльність. Відтак доцільно використовувати ігри, які сприяють опануванню конкретними руховими діями.

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

Класифікація національних рухливих ігор за характером рухової діяльності дає змогу констатувати, що вони повністю відповідають біологічній потребі дитячого організму в рухах для набуття необхідних умінь і навичок, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, загартування організму молодших школярів. Окрім того, вони сприятимуть подоланню негативного ставлення до уроків фізичної культури, формуванню мотивації, а згодом і стійкої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

## **2. Підбір українських народних ігор для фізичного виховання.**

👆 Обмірковуючи, які ігри запропонувати дітям, необхідно враховувати умови їх проведення. Скажімо, гуляючи на лузі чи майданчику, порослому травою та кущами, доречно провести такі ігри, як «Гуси», «Віночок», «Подольночка»; біля водойми – «Міст», «Качки і рибалка», «У річку гоп»; у лісі, парку – «Грибок», «Горішок» тощо.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, варто ознайомити їх з її походженням, історією, атрибутами й дійовими особами; розповісти, як грали в цю гру в минулому.

Ось приклад того, як можна ознайомити дітей з давньою традицією святкування Івана Купала (гра «Горюдуб»). Напередодні свята купальське дерево прикрашали вінками, квітами, стрічками. Увечері біля обрядового дерева розкладали вогнище з дубових гілок, хлопці в парах із дівчатами перестрибували через нього. В давнину люди вірили, що в такий спосіб відбувається очищення вогнем, що вогонь очищує душу від усього злого й наділяє силою та здоров'ям. Саме тому цей обряд проводили перед жнивими.

Дітям цікаво буде дізнатися, що стрибала через вогонь тільки доросла молодь, а дітлахи – через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-

таки когось і жалила, то це було тільки на користь. Варто ознайомити дітей із символікою вінкоплетіння, пояснивши значення квітів і кольорів стрічок.

Перед проведенням гри «**Кривий танець**» бажано ознайомити дітей з її історією. Ось одна із версій. Гра виникла дуже давно, ще за тих часів, як на нашу країну нападали орди татар. Тож батьки наказували своїм дітям остерігатися ворога, а також навчали їх заплутувати свої сліди у разі небезпеки, аби чужинці по них не відшукали дороги до села. У танку гри імітується саме такий рух – по кривій. Діти водили «кривий» хоровод пообіді біля церкви на свято Благовіщення. Люди з особливою пошаною ставилися до цього свята, бо вважалося, що цього дня «Бог благословляє всі рослини». Працювати на Благовіщення означало скоїти великий гріх. Існувало повір'я, що в цей день навіть птах не в'є собі гнізда.

Вранці діти виходили в поле до бузька (лелеки), показували йому освячений хліб і промовляли: «Бусле, бусле, на тобі хлібця, а ти нам – жита копу».

Дівчата, взявшись за руки, довгою чередою бігали між трьома встромленими в землю кілками, трьома дітьми, що сиділи на землі, або просто куди потягне їх провідниця хору, корифейка, виводячи всілякі зигзаги, незвичайні повороти та виконуючи простеньку пісеньку, що повторюється без змін:

Кривого танцю йдемо,  
Кінця му не знайдемо:  
То в гору, то в долину,  
То в ружу, то в калину.  
А ми кривому танцю  
Не введемо кінцю,  
Бо його треба вести,  
Як віночок плести.

Дітям дуже подобалася ця гра, адже завдяки їй вони могли згуртовуватися в цікаві ігрові товариства, а також щоразу переживати захопливі моменти (небезпеку, втечу, радість спасіння).

У дівочій грі «**Колесо**» наявний виразний мотив втечі з полону як стародавня етнічна пам'ять народу. Дівчата утворювали коло, тримаючись за руки. Двоє піднімали руки за спиною одна до одної, починали бігати врізнобіч, за ними – їх подруги. Так намагалися пробігти вздовж дівчат по колу. Після кола спина до спini робили інше коло – обличчям до обличчя. Бігати було незручно, деякі виривалися з кола, інші ж падали.

Мало місце і поєднання «Кривого танцю» і «Колеса». Дівчата, тримаючись за руки, виводили зигзаги, кола й півкола в хороводі та співали:

А перше зіллячко шавлія, шавлія.  
Ой, бо ж то надія, надія.  
А друге зіллячко рутонька, рутонька.  
Ой, бо ж то журбонька, журбонька.  
А третє зіллячко барвінок, барвінок.  
Ой, бо ж то на вінок, на вінок.

Дівчата водили хоровод одна за одною, потім розривали його, розмахували руками, розбивалися попарно, переходили в центр, ставали одна навпроти одної, тримаючись за руки. Подруги повторювали танок за ними, шикувалися одна за одною та піднімали руки долонями вгору, долонями вперед. Ця частина танцю нагадує обряд ритуальної подяки вищим силам за допомогу та порятунк.

На Київщині була поширена колективна гра «**Щітка**». Парубки й дівчата бралися за руки та утворювали довгий ланцюг. Останньою завжди була дівчина. Вона намагалася стояти нерухомо, міцно впираючись двома ногами в землю. Всі інші водили навколо неї хоровод і через деякий час обвивали дівчину «живим ланцюгом». Коли «ланцюг» змикався, дівчина починала бігати в тісному колі, потроху розсуваючи його, і співала. Щойно дівчина закінчувала співати пісню, з кола виходив парубок і заводив розмову. Після цього дівчина вибігала з кола та давала волю ногам, а парубок кидався її ловити. Як наздоганяв, то вів її в коло і ставав поруч із нею. Якщо не наздоганяв, то в коло ставав сам. У цій грі відбулося нашарування магічної дії хороводу, мотивів полону та втечі.

Згадки про княжу добу в Україні збереглися у грі «**Володар**». Дівчата розбивалися на два «ключі» – малий і великий. «Малий ключ» – дві учасниці, які з піднятих рук утворювали «ворота», а «великий ключ» – усі інші дівчата, що співали хором:

– Володарю, володарчику,

Одчини воріточки!

– А хто воріт потребує?

– Гетьманськеє дитя!

– А в чому теє дитя?

– У сріблі, златі,

Червонім чоботі.

– А цього нам мало!

– А що ж ми додамо?

– Яренької пчілки!

Після цих слів «малий ключ» здіймав руки вгору – відчиняв «ворота», а «великий ключ» пробігав через них по черзі.

Олекса Воропай припустив, що згадувані в цій грі «яренькі пчілки» – це пам'ять про ту данину медом, яку сплачували в XIII столітті князеві Роману литовські племена.

У хороводі «**Зелений Шум**» дівчата розподілялися на два «ключі» (дві групи), бралися за руки та співали. «Ключі» ставали один за одним, паралельно, починали спочатку бігти вперед, а потім назад. В іншому варіанті хороводу «Зелений Шум» дівчата пробігали під «аркою», утвореною руками останніх двох учасниць. Ці дівчата розверталися таким чином, що їхні руки склалися навхрест. Інші дівчата пробігали під руками наступних пар і ставали одна навпроти одної в два ряди, утворюючи з рук плетену доріжку («місток»).

Переплітаючи руки, дівчата співали:

Ой, нумо, нумо,

В зеленого Шума...

Трясця вам, а не нам,

Трясця нашим ворогам.

На роль головного персонажа гри обирали хлопчика або дівчинку п'яти-шести років – жваву, активну дитину, яка ходила по «містку», сплетеному з дівочих рук. «Шум» рухався вперед по руках, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали зі своїх рук «місток». Такий хоровод міг тривати безкінечно. Хоровод «Шум» міг слугувати магічним запрошенням шуму зеленої весни, молоді трав, бруньок і бутонів; він пробуджував природні сили до нового життя. З часом первісний текст загубився, гра перетворилася на веселу забаву та розвагу. Вона піднімала настрій, дарувала радість і надію.

Гра «Гойдалки» в давнину була своєрідним обрядом, символом єднання з богом неба Сварогом. Гойдання також становили невід'ємну частину військової підготовки. Потім вони стали улюбленою забавою дітей, молоді та дорослих. Рахували, хто більше обертів набере при гойданні. На свята гойдалки були центром розваг сільської громади. Їх будували хлопці для свого села. Парубки із сусідніх сіл намагалися викрасти частину гойдалки або зламати її. Тому парубоцька громада виставляла на Великдень і протягом наступного тижня після нього охорону.

Частиною гри-охорони було будівництво «вежі». Хлопці ставали один одному на плечі, вдивлялися в далечінь, тим самим намагаючись своєчасно помітити й роздивитися ворога. На Великдень хід «вежі-дзвіниці» сільськими вулицями був ритуальним дійством. П'ять парубків ставали в коло, їм на плечі – ще чотири, на них – три, потім – два, на верхівку ставав один. Між собою хлопці розмовляли зрозумілою тільки їм мовою. Знайому з дитинства «пташину мову» використовували як бойові або попереджувальні сигнали. Це була не тільки гра й розвага. Це було свого роду навчання, випробування сил, вміння «спати та чути». Нічна варта згуртовувала хлопців, вони привчалися до відповідальності.

Відомий варіант дитячої гри у піжмурки – «Киці-баба» – не що інше, як уривок із ритуалу, присвяченого Рожаниці, який, напевно, виконувався жінками, що чекали на появу дитини. Адже сутність цієї гри полягає у ловленні дітей, а точніше – у визначенні статі ще ненародженого маля. І навіть сама поза готовності «киці-баби» – простягнені вперед руки – відповідає зображенню Рожаниць на прадавніх вишивках.

У багатьох словесних супровадах весняних ігор зустрічаються елементи-символи обох провідних мотивів цих дійств. Це може бути головний персонаж гри птах Коструб – магічний провісник весни, похорони якого символізують перемогу сонця над холодом; воротар чи ящур, який відпускає або ж полонить молоду дівчину. У грі «Ящур» знайшли своє відображення прадавні міфи й ритуальні звичаї про жертвоприношення, які описуються і в казках.

У багатьох іграх дівчата бігали та стрибали, напевно, навчаючись утікати від переслідування. У давні часи тільки завдяки іграм вони могли набути таких навичок.

Таку інформацію доцільно знаходити до кожної гри, а також добирати уривки з оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я. Наприклад, перед грою «Коза» доречно запропонувати дітям відгадати ось таку загадку: «Не дід, а з бородою, не бик, а з рогами, не корова, а доїться». Перед проведенням

гри добре було б заспівати народну пісню. Наприклад, перед грою «Сірий кіт» – колискову про котика, а перед грою «Зайчик сіренький» – пісеньку про зайчика.

Дітям дуже подобається, коли їм розповідають про те, як виготовлялися атрибути до народних ігор в давнину. Наприклад, м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб він був більш пружним, його змочували водою. Такий м'яч називався повстяним. Гралися ним переважно діти старшого віку або дорослі, оскільки він був досить важкий.

А спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою. Такий м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пир'я, пух, волоски очерету. У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку.

Із малими формами фольклору можна знайомити дітей як перед початком ігор, так і в процесі їх розучування, оскільки вони досить ритмічні й легко запам'ятовуються. Прислів'я та приказки використовуються і для підбиття підсумків гри: «Дружній череді й вовк не страшний», «Зробили спішно, коли б воно не вийшло смішно», «Берись дружно – не буде сутужно» тощо. Такий лаконічний виховний підсумок справляє на дітей набагато сильніше враження, ніж надокучливе моралізування.

Майстерність дорослих і чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг забезпечать не тільки виховний, а й пізнавальний та оздоровчий ефект, сприятимуть залученню дітей до витоків національної культури й духовності, зроблять їх дозвілля веселим та яскравим.

Гра «**Вовк і кози**» (українська гра)

Упоперек майданчика креслять дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це «рів», в якому причаївся «вовк». Решта учасників – «кози». Вони стрибають через рів, а вовк прагне їх упіймати. Якщо зловить кількох, то на роль вовка обирають іншого учасника, і гра продовжується.

«Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в рову. «Кози» рів не перебігають, а перестрибують. Не можна затримуватися перед ровом більше 5 секунд і ступати в нього ногою. «Кози», які порушили це правило, вважаються спійманими. Проте вони не вважаються спійманими, якщо «вовк» доторкнувся до них, вийшовши за межі рову.

Гра «**Штандер**» (українська гра)

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

*Інвентар:* невеликий гумовий м'яч або тенісний.

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

Впіймавши м'яч на льоту, гравець має право крикнути: «Штандер!». Усі завмирають і можна спокійно прицілитися та влучити у ближнього гравця. Вибитому нараховують штрафні очки або ж він вибуває із гри. Спійманий на льоту м'яч дає й інше право: той, хто зловив м'яч, може не випробовувати долю

(за промах йому теж нараховують штрафи очки), а відразу ж підкинути його вгору і викрикнути ім'я гравця.

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

*Правила гри:* якщо гравець з м'ячем кричить: «Штандер!», – всі завмирають на своїх місцях. Гравець, у якого ціляться м'ячем, може ухилитися, присідати, підстрибувати вгору, але сходити з місця не має права.

Гра «**Гопак**» (українська гра)

Учні розподіляють на дві команди, кожна з яких утворює коло. Гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, перемагає. Гру повторюють кілька разів.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 3**

↪ *Пам'ятка керівникові.*

Завдання вчителя:

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

*Пояснення гри*

↪ Правильне пояснення гри значною мірою впливає на успішність її проведення.

Розповідь має бути лаконічною, оскільки довготривале пояснення може ускладнити сприйняття гри. Виняток становлять ігри, призначені для учнів молодших класів, які можна пояснювати в казковій, захопливій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою: 1) назва гри; 2) ролі гравців та місце їх розташування на майданчику; 3) хід гри; 4) мета гри; 5) правила гри.

➤ Пояснення гри закінчується відповідями на питання гравців. Відповідати необхідно голосно, звертаючись при цьому до всіх. Пояснюючи хід гри, керівник, безумовно, озвучує правила, але наприкінці розповіді необхідно ще раз акцентувати на них увагу, аби учні їх краще запам'ятали. Розповідь не

повинна бути монотонною. Голосом слід виділяти важливі ігрові моменти. При цьому не потрібно використовувати складну термінологію, нові поняття необхідно пояснювати обов'язково.

➤ Обов'язково застосувати метод поєднання показу та розповіді, якщо зміст вправи це дозволяє.

➤ Звертати увагу на настрій і психологічний стан учнів: якщо вони відволікаються, пояснення треба скоротити або ж зробити його більш жвавим та емоційним.

➤ Детально пояснювати зміст гри потрібно тільки тоді, коли учні грають у неї вперше. Щоб переконатися, чи зрозуміла гра, необхідно запитати в декількох учнів її зміст і правила та лише після цього розпочати за командою її проведення. Повторне проведення гри потребує лише нагадування її основного змісту та пояснення додаткових правил і прийомів.

**Завдання студента** \_\_\_\_\_ **групи** \_\_\_\_\_

Назва гри		Класифікація українських народних ігор												
		Характеристика ігор												
		Пастки	драматичні	хороводні	словесні ігри-фанти	дидактичної спрямованості	обрядові та звичаєві	мовленнєві	історичної та соціальної спрямованості	з відображенням трудових процесів	забави й атракціони	за характером руху, що переважає	залежно від ступеня фізичного навантаження	
1.	Подоланочка			+									рух по колу	мало-рухлива
2.	Кіт і мишка													
3.	Горюдуб													
4.	Кривий танець													
5.	Колесо													
6.	Володар													
7.	Вовк і кози													
8.	Штандер													
9.	Гопак													
10.	Дідусь Макар													

*✍ Тестові завдання для самоконтролю.*

1. *Які рухливі ігри сприяють закріпленню знань і вмінь з предметів загальноосвітнього циклу?*

- а) ігри-пастки;
- б) словесні ігри-фанти;
- в) ігри дидактичної спрямованості.

2. *Чим характеризуються ігри-забави та ігри-атракціони?*

- а) наявністю елементів змагання;
- б) обмеженим словесним текстом, який подається у формі лічилки, примовки, перегукування.

3. *Що відображають українські народні ігри історичної та соціальної спрямованості?*

- а) характер тієї епохи, в яку вони створювалися;
- б) трудові процеси українського народу;
- в) визначні події з життя українського народу.

4. *Розвиток якої фізичної якості, за визначенням С.Б. Мудрика, найбільше переважає в дітей молодшого шкільного віку при проведенні народних рухливих ігор?*

- а) спритності;
- б) швидкості;
- в) витривалості.

5. *Які народні ігри доцільно проводити у школі?*

- а) ігри, які сприяють засвоєнню конкретних рухових дій;
- б) ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом, стрибками, метанням.

6. *Перш ніж пропонувати дітям певну народну гру, необхідно:*

- а) ознайомити з історією походження гри;
- б) ознайомити з атрибутами та дійовими особами гри;
- в) розкрити особливості проведення гри в давнину;
- г) усі відповіді правильні.

7. *У якій українській народній грі збереглася згадка про ті часи, коли батьки навчали своїх дітей остерігатися ворога й у разі небезпеки заплутувати свої сліди, щоб чужинці по них не потрапили до села?*

- а) «Кривий танець»;
- б) «Захисник фортеці»;
- в) «Батько і діти».

8. *У якій народній грі виразно простежується мотив утечі з полону?*

- а) «Колесо»;
- б) «Горюдуб»;
- в) «Володар».

9. *У якій грі відбулося нашарування магичної дії хороводу, мотивів полону та втечі?*

- а) «Щітка»;
- б) «Петрушка»;

в) «Веребей».

10. Яка народна гра була обрядом, своєрідним символом єднання з богом неба Сварогом?

а) «Гойдалки»;

б) «Зелений Шум».

11. Що являв собою м'яч для маленьких дітей у давнину?

а) скачану із вовни кульку, обшиту зверху шкірою;

б) кульку, скачану із бичачої вовни та змочену водою для пружності.

12. Чи дозволяється учням під час естафет голосно кричати, стрибати, виражати емоції?

а) так;

б) ні.

13. Встановити відповідність:

Види ігор	Зміст
1) ігри-пастки	а) ведучий повинен переловити всіх гравців;
2) хороводні ігри	б) розігрування якої-небудь дії;
3) словесні ігри-фанти	в) ігри з обмеженим мовленнєвим текстом;
4) драматичні ігри	г) рух по колу зі співом;
5) мовленнєві ігри	д) напружений діалог;
6) ігри історичної та соціальної спрямованості	е) відображення характеру тієї епохи, в яку ігри виникли

Відповідь: \_\_\_\_\_

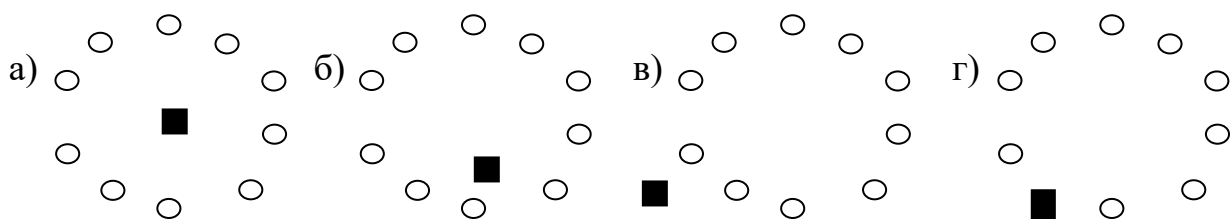
14. Встановити послідовність:

План пояснення гри

- мета;
- хід гри;
- визначення ролей і місця розташування гравців;
- назва гри;
- правила гри.

15. Указати правильне місце керівника під час пояснення гри:

■ – місце керівника під час пояснення гри



Відповідь: \_\_\_\_\_

#### **Тема № 4. Рухливі та українські народні ігри дидактичної спрямованості**

1. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків (ігри «Узяття фортеці», «Конячки», «Паці»).

2. Особливості використання рухливих і народних ігор та естафет дидактичної спрямованості при навчанні дітей молодшого шкільного віку.

3. Ігри дидактичної спрямованості: «Дідусь Макар», «Білки, жолуді, горіхи», «Вітер і флюгери», «Я знаю», «Хто раніше пройде», «Птахи».

#### **1. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків (ігри «Узяття фортеці», «Конячки», «Паці»).**

☞ У давніх українців було своє розуміння явищ природи та взаємовідносин людини з навколишнім світом. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, які збереглися до наших днів. Важливим виховним аспектом фізичної культури, безперечно, є національні рухливі ігри, що передаються із покоління в покоління і є відображенням життя й побуту народу.

Особливості народних ігор, їх виховне значення обумовлюються різними чинниками: національними, релігійними й народними традиціями, структурою етнічних обрядів і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки та стратегії.

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

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

Природа була культом багатьох релігій, зокрема слов'янської. Всі головні її боги (Дажбог – сонце, Перун – грім, Стрибог – вітер) уособлювали явища й сили природи. Тісний зв'язок людини та природи – відмітна риса слов'янських вірувань. Слов'яни шанобливо ставилися до річок, криниць, полів, лісів, птахів і звірів. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір'ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього ціла низка рухливих ігор, в назвах яких знайшли своє відображення давня історія і традиції («Проводи русалок», «Відьма», «Мара», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та ін.) Усе навкруги було освячено присутністю богів, і це тісно поєднувало людину з рідною землею, прищеплювало патріотичні почуття.

Життя у нерозривній єдності з природою сприяло створенню самобутніх і неповторних народних рухливих ігор. Вони приносили людині радість, забезпечували гармонійний фізичний розвиток. У давнину змагання, ігри, танці, музика й пісні допомагали людині вижити. Ігри супроводжували наших предків усюди – під час родинних свят, трудових процесів, релігійних обрядів, військових походів, перемог тощо.

Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових і ритуальних дійств (молитви за добрий врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи,

духів добра та зла), танців, хороводів, які частково або й повністю (залежно від події) складалися з рухливих ігор і забав з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо. За допомогою таких ігор діти набували необхідних життєвих умінь і навичок, максимально зближалися з природою.

Літописці оповідали про розваги й ігри між селами: «І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні...». Для проведення таких сходин слугували окремі витолочені майданчики, що називалися ігрищами: «Ігрища втолочені, й людей велика сила...». Ігри присвячувалися Землі-Матері, богу сонця Ярилові, богу війни Перуну.

📖 Танці створювалися не як розвага, а як специфічна система ігрового тренування слов'янських воїнів, спрямована на формування необхідних бойових рухових навичок, витривалості та розвиток спритності й сили. У «Гопаку», «Тропаку», «Козачку», «Барині», матроському «Яблучку» та інших танцях збереглися залишкові елементи пішого бою і єдиноборства.

👉 Один з варіантів бойового танцю «Скобар» (інша назва «Ламання веселого») передбачав безпосередній контакт із суперником під час виконання. Супроводжувався він ритмічним і простим награвом на гармошці. Бій-танець відбувався за домовленістю (наприклад, до першої крові чи до першого падіння). Бій міг зупинити і гармоніст (у прадавні часи – гусяр), припинивши награв.

Окрім військових танців, популярними були й мирні танці-ігри обрядового та просто розважального призначення. Найбільш «слов'янським» серед яких є хоровод (коло, корогод, танок). Хороводи присвячували порам року, святам, важливим подіям у житті народу.

👉 У давні часи народні ігри становили основу календарного року українців і групувалися у струнку й універсальну систему психофізичного виховання, завдяки якій людина вдосконалювала свої природні здібності та розвивала внутрішні ресурси. Жодне релігійне свято, жодна значима подія не обходилися без специфічних рухливих ігор і забав з елементами суперництва (найсильніший, найспритніший, найкмітливіший). Цей факт зафіксований і в Літописі руському: «Сходилися на ігрища різні племена». Все це є свідченням того, що фізичний розвиток людини за часів язичництва був на досить високому рівні. Наші предки відчували єднання з природою й набагато уважніше ставилися до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Батьки відразу ж після народження дитини піклувалися про її здоров'я. У зв'язку з цим велике значення надавалося купанню, іграм, загартуванню, праці. Адже люди здавна підмітили, що чим більше дитина рухається, тим вона швидше та краще розвивається.

📖 Масові ігри слов'ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братання», після судових засідань (незалежно від результату), на честь ушанування пам'яті загиблого воїна («тризна»). Молодь прагнула продемонструвати свої вміння у стрільбі з лука, метанні каменів у ціль і на відстань, у різноманітних іграх і забавах. Ігри давали учасникам можливість виявити силу, фізичне загартування, спритність, вправність, кмітливість,

витривалість. У «Велесовій книзі» зазначається: «В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували. Юнаки бігали, співали, танцювали на їхню честь». Найбільш розповсюдженими також були «бої перебійців», «вдавані бої» та змагання на кшталт первісних турнірів.

Популярними також були змагання силачів у підніманні каменів та інших тягарів, штовханні колоди; бої на колоді (два учасники сідали навпроти на високо закріпленій колоді та прагнули збити один одного на землю ударами мішків з тирсою або палицями, обмотаними ганчір'ям). Діти змагалися один з одним в бігу наввипередки. До масових належали такі розваги, як перетягування каната, гра в сніжки, катання на санках, біг на ходулях. Ці ігри добре відомі й зараз. З деякими варто ознайомитися більш детально.

👆 Гра «**Узяття фортеці**». На пагорбі зводилося укріплення з колод і гілок, а взимку – зі снігу («фортеця»). Захисниці – жінки й дівчата – знаходилися всередині «фортеці». Парубки й чоловіки, розподілившись на «вершників» і «коней», починали напад. Їх завданням було зруйнувати укріплення і, пробившись крізь лаву захисниць, захопити прапор. При цьому необхідно було втриматися на «коні». Якщо «вершник» падав з «коня» або ж його стягували, то він вибував із гри. Завдання дівчат – перешкодити захопленню прапора. Для цього вони використовували обмотані шкурами палиці, набиті соломною мішки, а взимку – ще й сніжки. Гра продовжувалася доти, доки парубки та чоловіки не захоплять містечко або не відмовляться від свого наміру. Гравцеві, що зумів захопити прапор, надавалося право перецілувати всіх захисниць.

👆 Гра «**Конячки**». Гравці розподілялися на два «війська», кожне з яких своєю чергою розбивалося на «вершників» і «коней». Вершниками зазвичай були дівчата, що спиналися на спинах парубків. Завдання гравців – змусити іншу пару втратити рівновагу. Перемагала пара, якій довше за інших вдавалося встояти на ногах.

У народних іграх брали участь і професійні митці, які називалися по-різному: «гудець» – музикант і співак; «плясець» – танцюрист; «півець» – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свирільник, сопільник, трубник. Загалом народних артистів називали ігрецями, або скоморохами. Вони були дуже популярними в народі: «Як плясці, гудці або хто інший закличе на ігрище чи на яке зборище ідольське, то всі туди біжать радіючи». Свого часу скоморохи були професійними музикантами й акторами. Вони виступали при княжих дворах, на міських площах.

📖 Прадавні ігри, створені задовго до прийняття християнства, носили філософський характер. Віра в силу слова та рухів сприяла появі окремих ігор вегетаційного змісту, в яких за давнім анімістичним світоглядом простежується імітація оранки, сівби, боронування, а також досягання та збору врожаю («Мак», «Горошок», «Огірочок»). Вегетаційні ігри були своєрідними молитвами, які мали забезпечити швидке проростання та дозрівання певних рослин і багатий урожай.

У численних веснянках і колядках знайшли своє відображення організація парубочих громад, їх військові походи, почуття гідності, хоробрості й відваги,

любов до свого народу та готовність жертвувати собою заради його захисту. Найбільш розповсюдженими були також «бої перебіяців», «удавані бої» та змагання на кшталт первісних турнірів.

Велика кількість ігор мала подружній та еротичний зміст, як-от: «Царенко», «Любка», «Чернушка» та ін. Їх основні мотиви – кохання, залицяння, одруження.

Невід'ємним компонентом святкових ігор було закликання добра, багатства та успіху в дім і родину. У змісті ігор передавалося ідеалізування величі, багатства, могутності, пошани. В основі цих магічних актів лежала віра в чудодійні властивості рухів та слова.

Належному фізичному розвитку й вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали майже на всі системи та функції організму. Однією з найбільш популярних була гра в паці.

👉 **Паці** – нижні кістки баранячих або коров'ячих ніг – розставляли впоперек вулиці, прагнучи зруйнувати їх влучними ударами. Завдяки цій грі в дітей вже з раннього віку розвивалися точність, окомір і координація рухів. На велике розповсюдження цієї гри вказують археологічні матеріали: під час розкопок відомого Чернігівського кургану «Гульбище» було знайдено не тільки багато баранячих ніг, але й їхні бронзові копії. Подібні знахідки виявлено і в Яблунівському кургані поблизу Канева.

📖 Навички метання розвивали спортивні ігри із використанням палиць, м'яча. В Україні були широко розповсюджені такі ігри, як «Шкереберть», «Вивертень», «Трампижа», «Матка» та ін. Розвитку сили сприяли ігри, що нагадували давньоруські перетягування: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» та ін. Виховання та розвиток швидкісних можливостей досягалися за допомогою ігор «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Квач», «Хованки», «Кут», які передбачали зміну напрямку руху та прояв швидкісних якостей.

В епоху язичництва ігри були невід'ємною складовою частиною життя людини. Вони сприяли гармонійному розвитку особистості. Головним чинником, який впливав на виховання і всебічний розвиток підростаючих поколінь, була безпосередня участь дітей в житті дорослих: залучення з раннього віку до продуктивної праці, що пов'язано з низьким рівнем розвитку виробничих сил, участь у танцях, святах, деяких ритуалах, урочистостях, відпочинку.

## **2. Особливості використання рухливих і народних ігор та естафет дидактичної спрямованості при навчанні дітей молодшого шкільного віку.**

Фізичне виховання в навчально-виховному процесі молодших школярів як складова загальної системи освіти має закласти основи фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Крім того, фізичне виховання може інтегрувати знання, засвоєні при вивченні всіх навчальних предметів, за рахунок свого прикладного та природознавчого характеру.

Виходячи з цього, сучасна дидактика приділяє велику увагу інтегрованим урокам, інтегрованим курсам, міжпредметним зв'язкам. Так, багато авторів визначає міжпредметні зв'язки як дидактичну умову. У різних авторів ця умова трактується по-різному. Наприклад, Н.М.Бурцева розглядає поняття «міжпредметні зв'язки» як дидактичну умову, яка сприяє відображенню в навчальному процесі інтеграції наукових знань, їх систематизації, формуванню наукового світосприйняття, оптимізації навчального процесу і разом з цим дозволяє кожному учневі розкрити й реалізувати свої потенційні можливості, спираючись на ціннісні орієнтації.

На уроках музики корисно розучити бадьорі українські народні та спортивні пісні, марші. Уроки образотворчого мистецтва можна присвятити темам: «Мої улюблені рухливі ігри», «Я займаюсь спортом». Зміст навчальних програм з таких предметів, як «Основи здоров'я», «Я й Україна», «Біологія людини», «Хореографія» зобов'язаний «дружити», має узгоджуватися з програмою фізичної культури. Уроки математики та іноземної мови стануть значно цікавішими, якщо під час їх проведення учням буде запропоновано виконати рухові завдання.

Отже, встановлення тісних міжпредметних зв'язків сприятиме ефективному засвоєнню програмного матеріалу загальноосвітніх предметів під час уроків фізичної культури, їх інтеграції в повсякденне життя і водночас забезпечить дидактичну основу для фізичного виховання.

Взаємопроникнення знань з однієї предметної галузі в іншу, особливо в сучасних умовах, дозволить ефективно перебудувати логічну структуру та методи навчання, забезпечуючи загальний розвиток особистості. Постановка пізнавальних завдань міжпредметного характеру суттєво активізує навчальну діяльність учнів, емоційно-вольові процеси, розвиток фантазії, уяви та мови.

«Одним з основних засобів реалізації міжпредметних зв'язків, на глибоке переконання О. Кругляк, є рухливі ігри та естафети. Саме проведення ігор у поєднанні з проблемними та творчими завданнями з інших шкільних предметів – це шлях цілісного взаємозв'язку фізичної та інтелектуальної підготовки учнів до дорослого життя».

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя для формування здорової, гармонійно розвиненої особистості. Універсальним же засобом усебічного розвитку дітей, як визначають вчені, є рухливі ігри.

Рухливим іграм, на думку Н.Ф. Бунакова, притаманні педагогічні функції. На основі спостережень за самостійними заняттями дітей можна, обравши ту чи іншу гру, зробити висновок про те, наскільки вона відповідає педагогічним завданням. Якщо необхідно гру можна змінити, доповнити, скоротити або ж удосконалити, творчо переосмисливши та створивши нову.

Освітнє значення ігор полягає в тому, що вони формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання; розвивають основні фізичні якості (силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість); сприяють засвоєнню знань із фізичної культури та спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю.

Так, навчання учнів стрибків у висоту з розбігу учитель проводить з урахуванням законів фізики, визначаючи найбільш ефективні кути відштовхування, законів прискорення та прикладання сили тощо. Своєю чергою ці знання доповнюють теорію фізичної культури, сприяють розширенню кругозору учнів.

З певними математичними поняттями на початковому етапі навчання учні знайомляться при шикуванні в одну шеренгу (це пряма), в колону по два, по три. Фізична підготовка неможлива без усвідомлення сутності таких біологічних понять, як дихання, обмін речовин. Це дозволяє з одного боку більш глибоко вивчити предмет, а з другого – підвищити інтерес до фізичної культури та виробити стійку звичку до систематичних занять. Деякі рухливі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишній світ. Виконуючи різні ролі, відтворюючи різноманітні дії, діти практично застосовують свої знання про поведінку тварин, птахів і комах, про явища природи, засоби пересування, сучасну техніку тощо.

Українською актуальною сьогодні є проблема вибору методів навчання. Їй присвячено величезну кількість досліджень у педагогіці та психології.

Нині дидактики намагаються знайти найефективніші засоби навчання для активізації та розвитку пізнавального інтересу учнів, підвищення їх мотивації до навчання. У зв'язку з цим учителі все частіше використовують під час уроків матеріал, який відзначається цікавістю. Важливе значення сьогодні приділяється дидактичній грі, оскільки її відмінною особливістю є те, що навчальні завдання постають перед дитиною не в явній, а завуальованій формі. Граючись, дитина навчається. Процес навчання протікає ненав'язливо, невимушено. І саме в цьому полягає глибокий зміст дидактичної гри.

У книжці «До школи – із шестирічного віку» Ш.А. Амонашвілі описує досвід навчання шестирічних дітей у школах і навіть розглядає проблему використання гри під час уроків. Автор наголошує: «Дидактична гра може виконати свою виняткову роль – оптимізувати складний процес навчання, інтенсифікувати розвиток».

Рухлива гра дидактичної спрямованості, як вважає Н.Ю. Губанова, – це свідомо ініціативна діяльність, метою якої є досягнення двох цілей: перша мета носить умовний характер, вона добровільно визначається самими гравцями (її досягнення потребує від гравців активних рухових дій, виконання яких залежить від рівня розвитку їх творчості та ініціативності); друга мета – вирішення завдань пізнавального характеру паралельно з фізичним розвитком (закріплення знань із предметів загальноосвітнього циклу).

Методика ґрунтується на ідеях усебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості занять, взаємозв'язку розумової та фізичної діяльності й розвивального навчання. Основні принципи виховання стимулюють процес запам'ятовування, наприклад, римованого тексту і навпаки: промовляння в такт рухів прискорює процес формування рухової навички. Концентрація уваги учнів під час рухових ігор (наприклад, на влучність виконання вправ із м'ячем) стимулює активізацію їх уваги на уроках і сприяє кращому засвоєнню шкільної програми.

Важливою умовою підвищення результативності дидактичних ігор є планомірність їх проведення. Варто добирати цікаві ігри, враховуючи вікові особливості дітей. Використання дидактичних ігор та ігрових завдань (разом з іншими методами і прийомами) у навчально-виховному процесі допомагає забезпечити доцільну зміну діяльності дітей, сприяє підтриманню інтересу до навчання, зосередженню їх уваги на виконанні пізнавальних дій, дозволяє запобігти гіподинамії, втомі. Ігрові елементи допомагають завуалювати дидактичні завдання.

Структурними компонентами дидактичної гри є: дидактичне завдання, ігрове завдання, ігровий задум, ігровий початок, ігрові дії, правила гри, підведення підсумків гри. Дидактичне завдання визначається змістом програмного навчального матеріалу й виховною метою. Ігрове завдання визначає характер дій дітей у ході гри. Ігровим задумом передбачаються: відтворення уявного сюжету, активні дії з предметами, перевірка дітьми своїх можливостей шляхом змагання, рольове перевтілення, загальна рухова активність. Кожна гра включає в себе ігровий початок, коли відбувається розподіл на команди, вибір ведучих або капітанів команд, визначення права першого ходу тощо. Ігровий початок можна організувати за допомогою лічилок – короткого римованого тексту. Ігрові дії взаємопов'язані з ігровим задумом і впливають саме з нього. Вони є засобом реалізації ігрового задуму. Ігрові дії визначають сюжет дидактичної гри – зовнішні дії практичного характеру: розглянути, порівняти, пригадати, спостерігати тощо.

Правила дидактичної гри – це умови, які підтримують ігровий задум. Їх невиконання спотворює гру, робить її нецікавою. Правила спрямовують діяльність дітей, забезпечують виконання ними поставленого завдання. Вони допомагають дорослому організувати гру та керувати нею. Правила організовують, навчають, дисциплінують, формують витримку, терпіння. Виконання правил вимагає чесності, засвоєння способів і культури спілкування, відповідальності, точності. Керівництво грою потребує такту й майстерності, вміння захопити грою, знайти спосіб підбадьорити гравців, допомогти, підтримати інтерес. Пояснення змісту та правил гри має бути коротким, чітким, логічним, зрозумілим. Заключний етап проведення гри – підбиття підсумків: визначення переможця та учасників, які найбільш чітко виконували ігрові дії, відзначення найкращих, підбадьорювання всіх учасників. Дорослі мають виявляти оптимістичне ставлення стосовно можливостей дітей та делікатність при оціночних судженнях.

При використанні рухливих ігор необхідно усвідомлювати притаманну дітям потребу в самоствердженні, в реалізації себе як особистості, у прагненні визнання іншими своїх достоїнств.

Учень повинен усвідомлювати, що в грі він складає слова-речення при ходьбі чи кидає м'яч партнерові, збирає картинку в ігровій естафеті, вирішує завдання з прилітними чи відлітними птахами на спортивному майданчику, – все це для того, щоб не тільки навчитися правильно ходити, бігати, стрибати, кидати м'яч, але і для того, щоб навчитися додавати, віднімати, класифікувати предмети тощо.

На уроках природознавства доцільно використовувати такі ігри, як «Білки, горіхи, шишки», «День і ніч», «Земля, вода, вогонь, повітря». У грі «Земля, вода, вогонь, повітря» діти стають у коло, а в його центрі розташовується ведучий. Він кидає м'яч кому-небудь із гравців, вимовляючи при цьому одне із слів: земля, вода, вогонь, повітря. Якщо прозвучало «Земля!», то той, хто спіймав м'яч, повинен швидко назвати будь-яку домашню чи дику тварину; «Вода!» – якусь рибу; «Вогонь!» – повернутися кругом, розмахуючи руками.

На уроках математики доцільно використовувати ігри, спрямовані на практичне засвоєння математичних знань і виконання простих видів аналізу й синтезу рухового аспекту рухливої гри дидактичного характеру, що стимулює закріплення математичного матеріалу. Використання ігрової форми при роботі з математичним матеріалом сприяє тому, що діти на фоні позитивних емоцій і радощів рухів поступово розуміють значущість логічних відносин без заучування правил і визначень. Приклади таких ігор: «Не скажу!», «З листком календаря» тощо. У ході вивчення теми «година» доцільно провести гру «Годинники». Вона вчить дітей, як правильно організувати свій час. Гра «Дзвінок на урок» допомагає виховати дисциплінованість, привчає до зібраності та відповідальності.

З метою розвитку мови та активізації словникового запасу учнів молодшого шкільного віку на уроках рідної мови доцільно використовувати народні ігри.

👉 Приклади використання ігор та естафет під час проведення різноманітних шкільних заходів.

*Естафета для 1-4 класів* (складання асоціацій до слів). На картках, кількість яких дорівнює кількості команд, у стовпчик записано слова, до яких потрібно придумати та вказати асоціації. Кількість завдань на картках бути більшою, ніж кількість учасників у кожній команді. За час естафети кожному учаснику необхідно виконати завдання по 2-3 рази, тобто до повного використання слів на карточках. Приклад: сонце – небо, пісок – пустеля, м'яч – гра.

*Гра на увагу* (закріплення знань про частини мови). Учні шикуються в шеренгу. Вчитель голосно називає слова і виконує різноманітні вправи. Почувши слово, що відноситься до іменника, гравці мають виконати вправу разом з учителем (присісти, нахилитися). Якщо сказане слово відноситься до іншої частини мови, то гравці продовжують стояти.

*Гра «Дождени – втечи»* (закріплення знань про частини мови). Учасники розподіляються на дві команди та шикуються на центральній лінії спортивного залу на відстані 3 м один від одного. На протилежних кінцях залу крейдою проводять лінії – «будинки». Одна команда – «Іменник», інша – «Прикметник». Учитель вимовляє слова, які відносяться до іменника чи прикметника. Команда, назва якої співвідноситься зі сказаним словом, прагне наздогнати гравців протилежної команди, які своєю чергою намагаються втекти та сховатися у своєму «будинку». Гравці, яких наздогнали, переходять в команду суперника.

Уроки фізичної культури стануть більш цікавими, веселими та пізнавальними, якщо застосовувати їх різні види та типи, як-от: урок-гра, урок-змагання, урок-конкурс, урок-казка, урок-концерт. На таких уроках можна успішно вирішувати оздоровчі, освітні, виховні та розвивальні завдання, комплексно здійснювати фізичне, моральне, інтелектуальне, трудове, естетичне, екологічне, валеологічне, правове й економічне виховання.

О. Кругляк визначила три умови, які визначають ефективність процесу навчання учнів молодшого шкільного віку:

*По-перше*, дидактичний матеріал, застосовуваний на уроках фізичної культури у процесі навчання молодших школярів, має носити варіативний характер. Це дозволяє застосовувати його в різноманітних організаційних формах.

*По-друге*, процес навчання повинен будуватися з урахуванням рівня формування пізнавального інтересу, що є одним з найбільш вагомих стимулів засвоєння знань і розширення кругозору школярів.

*По-третьє*, велику роль у формуванні та розвитку інтересу до навчання, відіграє рівень педагогічної майстерності та фаховості вчителя, якість викладання, спеціальна підготовка, що дозволяє успішно вирішувати проблеми фізичного виховання сучасного школяра.

Отже, рухливі ігри дидактичної спрямованості можна використовувати як на етапі повторення та закріплення, так і на етапі вивчення нового матеріалу. Вони дозволяють повною мірою вирішити освітні завдання уроку, зняти розумове та психічне напруження, задовольнити притаманну молодшим школярам потребу в руховій активності.

### **3. Ігри дидактичної спрямованості.**

**Гра «Дідусь Макар»** (українська гра)

*Мета:* розвивати розумові здібності.

*Хід гри:* Одного із учасників гри обирають на роль дідуся Макара. Він повинен вгадати, чим займалися інші гравці. Діти відходять від нього вбік, загадують яку-небудь роботу чи заняття: шити, рвати ягоди, танцювати і т.д. Потім підходять до «дідуся» і кажуть:

- Здрастуй, дідусю Макаре!

- Здрастуйте, милі діти. Де були, що робили?

Діти відповідають:

- На городі (або в садку чи кімнаті).

І показують за допомогою рухів, що вони робили. Якщо «дідусь» вгадує, всі тікають, а він їх ловить. Спійманий стає «дідусем». А якщо не вгадає, діти озвучують, чим займалися, і так само дають ногам волю, а «дідусь» їх ловить.

**Гра «Білки, жолуді, горіхи»** (українська гра)

*Мета:* розвивати кмітливість, здатність швидко мислити.

*Хід гри:* Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки й утворюють кола на всій площі майданчика. За кожним гравцем у колі закріплюється одна з

назв - «білка», «жолудь», «горіх». Обирають ведучого. На вигук вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, отримуючи назву гравця, який вибув. Учасник, який залишився без місця, стає ведучим.

Перемагають гравці, яким жодного разу не дісталася роль ведучого. Мінятися місцями в трійках можуть тільки ті гравці, яких називає вчитель.

### **Гра «Вітер і флюгери»**

*Мета:* розвивати вміння орієнтуватися за сторонами горизонту.

*Хід гри:* Спершу вчитель з'ясовує, чи знають учні сторони горизонту (північ, південь, захід і схід), особливості їх розташування, а вже потім пропонує їм гру.

Учитель – «вітер», учні – «флюгери». Коли вчитель промовляє: «Вітер дме з півдня», – «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні з'єднують разом). Коли вчитель вигукує: «Вітер дме зі сходу», – «флюгери» повертаються на схід. Зачувши вигук «Буря», «флюгери» обертаються на місці. На слові «Штиль» усі завмирають.

Гра проводиться у швидкому темпі. Переможцем стає той, хто припуститься найменшої кількості помилок.

### **Гра «Я знаю»**

*Мета:* сприяти розвитку уяви, вміння співвідносити назви й поняття.

*Інвентар:* м'яч.

*Ігрове завдання:* назвати 5 (7, 10) рослин, щоразу відбиваючи рукою м'яч від підлоги.

*Хід гри:* перемагає той, хто безпомилково виконає завдання.

*Методичні рекомендації:* кількість слів можна не обмежувати, тоді учень називає їх якомога більше. Можна використовувати різні поняття, як-от: фрукти, овочі, ягоди, напої, одяг, взуття, марки автомобілів, квіти, імена хлопчиків чи дівчаток, професії тощо. Якщо учні добре виконують ці завдання, їх можна дещо ускладнити, запропонувавши їм відповісти на деякі питання: Якою буває погода? Які ти знаєш свята? Назви все, що літає. Назви все, що біле. Назви все, що має круглу (трикутну, квадратну, овальну тощо) форму. Назви все, що солодке.

### **Гра «Хто раніше пройде»**

*Мета:* тренувати пам'ять, розвивати спостережливість.

У грі можуть брати участь 5-6 учнів, усі інші спостерігають за її перебігом. Гравці стають вздовж стартової лінії. Ведучий пропонує кожному пригадати якнайбільше назв дерев і кущів.

*Хід гри:* кожен з учасників, рухаючись по черзі вперед від лінії старту, повинен з кожним кроком голосно вимовляти назву дерева або куща. Зупинятися не можна. Якщо учасник гри, зробивши крок, не називає дерева чи куща, він повинен зупинитися та присісти. Тоді у гру вступає інший учасник. Перемагає той, хто зробить більше кроків.

Гра «**Птахи**» (українська гра)

*Мета:* закріпити назви птахів.

*Хід гри:* діти шляхом жеребкування обирають ведучого і «яструба», решта учасників – «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «ворона» тощо. Прилітає «яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?
- За пташкою.
- За якою?
- За зозулею (вороною, горобцем..).

«Зозуля» вибігає з гурту, а «яструб» намагається її спіймати. Якщо ж «яструб» називає пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий його проганяє. Гра триває доти, доки «яструб» не переловить усіх пташок.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 4**

*→ Пам'ятка керівникові.*

1. Під час гри вчитель має створювати атмосферу довіри, впевненості гравців у власних силах і досяжності поставленої мети. Запорукою ж цього є доброзичливість, тактовність учителя, заохочення та схвалення дій учнів.

2. Будь-яка гра, запропонована вчителем, потребує ретельної підготовки до її проведення. Доцільно подбати про наочність.

3. Учитель має з'ясувати, наскільки учні готові до гри, особливо до творчої, яка вимагає самостійності.

4. У ході проведення ігор учитель має заохочувати ініціативність, активність, поступово виховувати досвідчених гравців із числа лідерів; у нескладних іграх необхідно пропонувати роль ведучого по черзі різним учням.

5. Не варто привчати дітей до того, щоб на кожному уроці їм пропонуватимуться нові ігри чи знайомство з новими казковими героями. Необхідно забезпечити послідовний перехід від уроків, насичених ігровими ситуаціями, до уроків, де гра є заохоченням до праці на уроці чи засобом активізації уваги: веселі жарти-хвилинки, ігри-мандрівки в країну чисел і країну знань.

6. Перед іграми, у проміжку між іграми й після них потрібно проводити бесіди, спрямовані на вирішення освітніх завдань і підвищення фізичної культури учнів.

7. Необхідно ретельно продумувати різні варіанти ігор та естафет.

8. Практикувати різні види й типи уроків із застосуванням ігор, як-от: урок-гра, урок-змагання, урок-конкурс, урок-свято («Веселі старти», «Козацькі забави»), урок-екскурсія.

9. Пояснювати учням значення ігор й естафет для підвищення рівня фізичної підготовки, необхідність їх використання як засобу активного відпочинку вдома.

*≈ Охарактеризувати ігри дидактичної спрямованості.*

Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

№	Назва гри	Ігрове завдання	Ігровий задум	Ігровий початок	Ігрові дії	Правила гри
1.						
2.						
3.						
4.						

✍ Тестові завдання для самоконтролю.

1. Якими чинниками обумовлений широкий спектр народних ігор у наших пращурів?

- а) релігійними й народними традиціями;
- б) структурою етнічних обрядів і ритуалів;
- в) рівнем розвитку знарядь праці;
- г) усі відповіді правильні.

2. Що відображала гра як складовий елемент обрядового дійства?

- а) філософські погляди народу;
- б) рівень розвитку знарядь праці.

3. Які ігри сприяли формуванню в дітей необхідних умінь і навичок, а також максимальному їх єднанню з природою?

а) ігри з імітацією трудових процесів (землеробства, полювання, рибальства тощо);

- б) ігри з елементами весільного обряду;
- в) ігри, присвячені народженню дитини;
- г) ігри з елементами військових дій;
- д) усі відповіді правильні.

4. Традиційно масові ігри слов'ян відбувалися:

- а) у місцях обміну товарів;
- б) після судових засідань;
- в) на честь ушанування пам'яті загиблого воїна;
- г) усі відповіді правильні.

5. Укажіть незмінний компонент святкових ігор:

- а) закликання добра, багатства й успіху в дім і родину;
- б) мотиви кохання, залицяння або одруження.

6. Встановити відповідність:

Завдання

- 1) виховне
- 2) освітнє
- 3) оздоровче



Зміст

- а) загартування;
- б) засвоєння народних ігор;
- в) розвиток морально-вольових, фізичних та естетичних якостей;
- г) закріплення та вдосконалення навичок;
- д) профілактика гіподинамії.

Відповідь: \_\_\_\_\_

7. Що буде забезпечено при налагодженні міждисциплінарних зв'язків між фізичним вихованням та іншими предметами?

- а) практичне засвоєння знань з предмета;
- б) інтеграцію знань у повсякденне життя;
- в) дидактичну основу уроків фізичного виховання;
- г) усі відповіді правильні.

8. Чим визначається дидактичне завдання в грі?

- а) змістом програмного навчального матеріалу та виховною метою;
- б) відтворенням сюжету, рольовими перевтіленнями.

9. У чому полягає головна особливість дидактичної гри?

- а) граючись, дитина навчається;
- б) завдання постають перед дитиною не явно, а завуальовано;
- в) усі відповіді правильні.

10. На яких етапах можна використовувати рухливі ігри та естафети дидактичної спрямованості?

- а) повторення, закріплення, вивчення нового матеріалу;
- б) актуалізація опорних знань, сприймання та первинного усвідомлення нового матеріалу, підбиття підсумків уроку.

## **Тема № 5. Українські народні ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом і стрибками**

1. Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі.
2. Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі.
3. Ігри для розвитку фізичних якостей: «Батько і діти», «Лисиця і заєць», «Запорожець на Січі», «Гречка», «Рак-неборак», «Круговий», «Захисник фортеці».

### **1. Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі.**

☞ Традиційні засоби та форми оздоровлення людей через народну гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає формуватися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров'я і була не менш, а може навіть і більш прогресивною, ніж, наприклад, лицарські турніри на Заході. Пояснюється це історичними особливостями українського народу і відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів в Україні відбувалися своєрідні «руські ігрища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарськими турнірами й іграми. Такі лицарські змагання відбувалися тоді в усіх князівствах Київської Русі. І це сприяло вдосконаленню фізичної майстерності, вихованню волі, зміцненню здоров'я.

Згодом подібні турніри набули поширення і в інших князівствах. Літопис розповідає, що в Галичині князь Василько, брат Данила, на подвір'ї змагався з

угорським боярином: «граючи, видобув меча свого на слугу королевого, а той, граючи, схопив щита».

📖 У давнину людина перебувала у нерозривному зв'язку з природою. Людина є частиною природи, і це з давніх-давен добре усвідомлювали наші предки. Тому й загартування дітей і підлітків відбувалося на її лоні. В народній системі виховання спілкування дітей з природою з метою їх оздоровлення і фізичного загартування здійснювалося відповідно до народного календаря або звичаєвих обрядів у церковних, монастирських і недільних школах. Важливим компонентом фізичного виховання була морально-психічна підготовка. Суворе, небезпечне життя древніх русичів обумовлювало необхідність виховання сильних характерів. При цьому сповідувалося добродієство, а захист нещасних і знедолених вважався найбільш благородною справою.

👉 Слід відзначити, що в Київській Русі проводилися ігри, які за своїми правилами дуже нагадують сучасний хокей на льоду та на траві: відповідно до змісту гри за допомогою палиці необхідно було закотити кулю або м'яч в задалегідь викопану лунку. Популярною також була гра з м'ячем на кшталт сучасного футболу. Гравці розподілялися на дві команди, що розташовувалися на певній відстані одна від одної. Позаду кожної команди проводили межу; команди намагалися ногами перекотити м'яч за межу суперника.

Популярність ігор з м'ячем у Київській Русі засвідчують і археологічні знахідки – шкіряні м'ячі різних розмірів і ваги.

Також були поширені ігри у шашки й шахи, що підтверджено історичними джерелами: «У Київській Русі XI–XIII ст. шахи стали невід'ємною складовою народної культури, набувши самобутніх рис. Це знайшло відображення в своєрідній шаховій термінології, майстерності різьбярів, билинному фольклорі».

## **2. Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі.**

👉 Унаслідок боротьби українського народу проти турецько-татарських і польських загарбників, а також втеч селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Побережжя від посилення феодального, національного й релігійного гніту місцевої верхівки, польських і литовських магнатів виникло козацтво. Козаки були вільними озброєними людьми.

Першу згадку про козаків знайдено у «Хроніці» польського історика Мартина Бельського (1489 р.).

Точний час появи козацтва як окремої групи населення важко встановити. У той час як Україна знемагала від татарських навал, енергійні, сміливі люди вирушали в степ, на «уходи» полювати на дикого звіра, займатися рибальством, збиранням меду диких бджіл. Згодом ці люди об'єднувалися у ватаги, групи, що спільно полювали, а в разі потреби нападали на татар, відбиваючи в них «ясир» та худобу. На зиму вони поверталися до своїх осель.

Осередком козаччини стало Запоріжжя, де численні острови між рукавами гарантували безпеку, захист і можливість укріплення. Козаки мешкали тут не тільки влітку, частина з них залишалася зимувати. Зимовим житлом козаків були землянки та зимівники.

✦ На Запоріжжі були також збудовані козацькі укріплення – січі (від «сікти», «рубати»). Звідси пішла назва «січові козаки», або «січовики». Запорожці будували засіки, фортеці з дерев.

З перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови сприяли формуванню у козаків однієї з найефективніших на той час систем військово-фізичної підготовки.

Доля січовиків, які захищали Україну від іноземного поневолення, була тісно пов'язана з нелегкою долею рідного народу. Спосіб життя, традиції, культура українців стали тим міцним підґрунтям, фундаментом, на основі якого виникло й розвинулося козацтво.

Переважаю більшість запорозького воїнства становили прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів необхідна була серйозна військово-фізична підготовка. Крім того, безперервні набіги поневолювачів на Україну вимагали практично від кожного певної обізнаності з військовим ремеслом. Відтак через складну політичну ситуацію військово-фізичною підготовкою було охоплено майже все населення України.

📖 Зважаючи на безперервні війни, запорізьке військо потребувало постійного поповнення своїх лав. На Січі були вироблені певні критерії відбору до козацької спільноти. 📖 У своїй праці Д.І. Яворницький зазначає: «Кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідувати православну віру та пройти відповідне навчання». За свідченнями ж багатьох інших істориків, справжнім козаком ставав лише той, хто зміг проплисти пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку та здійснив морський похід. Це дозволяє зробити висновок про те, що чітких критеріїв відбору молодих козаків не було.

✋ Щодо цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то в козацькому війську не існувало систематичної муштри. І це є додатковим свідченням волелюбності запорожців. Проте для підтримання порядку в куренях фізичній досконалості надавалося велике значення. Відомо, що саме рівень фізичної досконалості не раз ставав вирішальним чинником, який брався до уваги при виборі козацької старшини. Також важливим завданням було формування в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять обов'язково відводився час на рухливі ігри й забави. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії (наступ на ворога, оборона тощо), влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Козацька служба вимагала високого рівня духовності й загартованості, витривалості до голоду та спеки, дощу та снігу, до відсутності питної води, що обумовлювало організацію єдиноборств у поєднанні з високим рівнем моральності, лицарської честі.

Розвиток фізичного виховання, як і будь-якої сфери людської діяльності, залежить від низки чинників, зокрема від соціально-економічних і політичних умов, географічного положення країни. Враховуючи названі елементи, можна припустити, що в Україні фізичне виховання розвивалося в декількох взаємопов'язаних напрямках, що визначалися потребами людей. Перший напрямок був орієнтований на військову підготовку молоді, адже без фізично розвинених воїнів, які досконало володіють зброєю, виживання нації було неможливим. Другий напрямок розвитку фізичної культури мав оздоровче, рекреаційне спрямування. Тяжка щоденна праця чергувалася із забавами, розвагами, святами.

☞ Як засвідчують літописи, за часів козацтва існували різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що стрімко поширювалися серед усіх верств населення. Молодіжні ігри й забави, тісно пов'язані з календарними обрядами, в основному носили жартівливий, розважальний характер. «Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря у ході ігор змагалася в силі, спритності, винахідливості, точності. Традиційними були перегони на конях».

☞ У той час дуже популярними були дитячі рухливі ігри. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, кулачних боїв сприяло розвитку таких необхідних якостей, як кмітливість, наполегливість, організованість, сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Поставлена мета досягалася через різноманітні рухи, ходьбу, стрибки, біг, метання чи перенесення предметів. Значну роль відігравали прадавні традиції, серед яких варто відзначити відповідальність батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька. Він цілеспрямовано займався гартуванням своїх дітей: формував у них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. У козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

📖 Самобутність українських ігор полягає в тому, що значна їх частина супроводжується піснями, примовками та приказками. Ігри вчать дитину володіти словом; додержуватися етичних норм поведінки; пробуджують інтерес до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Природні умови, історичні й економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на зміст народних ігор. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, переважають ігри з елементами метання, бігу. В гірських районах популярні ігри на рівновагу та перетягування. Та попри деякі відмінності українські дитячі ігри мають багато спільного, що обумовлено споконвічними хліборобськими традиціями. Це яскраво засвідчують і їх назви: «Просо», «Гречка», «Огірочки» та ін. У них широко імітуються трудові процеси: оранка, сівба, збирання врожаю. Велику групу становлять ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів («Зайчик», «Коза», «Ворона» тощо). У змісті та назвах народних ігор відтворено різноманітні особливості праці («Коваль», «Печу, печу хліб» тощо); історичні події, соціальні та сімейно-

побутові відносини («Запорожець на Січі», «Дід та баба» тощо). Дуже популярними завжди були ігри з предметами («Цурка», «Гилка» тощо).

Культ героїчної постаті козака-запорожця сприяв загальному (майже стовідсотковому) залученню дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор переважно військово-фізичної спрямованості.

Кожної весни вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно навпроти місця старту.

Часто проводилися змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав люльку в річку, а молоді козаки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесним вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук – лише зубами і так підняти її на поверхню.

Деякі козаки за допомогою спеціальних вправ досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» (при цьому больові удари противника не відчувалися). Такі умільці миттєво концентрували внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні риси притаманні й східним системам боротьби, наприклад мистецтву тибетських ченців і «школі залізної сорочки» в кунг-фу й карате.

Кулачні бої, як і боротьба, дуже давні. Про них містяться відомості в багатьох історичних джерелах. Окрім того, існує доволі велика кількість народних рухливих ігор, назви яких відображають характер таких змагань, як-то: «Боротьба кулачна», «Боротьба грудьми», «Боротьба на лопатки», «Боротьба на силу», «Боротьба навколішки», «Боротьба лежачи» тощо.

Цікаво, що найвідоміша система єдиноборства лягла в основу козацького танцю «Гопак», завдяки якому кожен підліток збагачувався інтелектуально, духовно, фізично й естетично.

З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхти, а пізніше і московське дворянство часто віддавали своїх синів на виховання до січовиків. Вважалося, що тільки на Запорізькій Січі, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання в січових школах і школах джур.

Саме з метою якісної підготовки молоді на Запорізькій Січі існував інститут джур. Джури обов'язково навчалися в січових школах. Там вихованці проходили суворий курс фізичної підготовки. Окремо відводився час на розваги та ігри. В ігрових ситуаціях, в яких моделювалися бойові дії козаків, джури демонстрували свою фізичну силу, кмітливість і вправність. Така система навчання та виховання забезпечувала необхідний козакам обсяг знань і вмінь, а також сприяла розвитку спритності, сили, витривалості та інших важливих фізичних якостей.

Важливим методом підготовки молоді були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час герців (поєдинків) запорожців джури також вибігали за січові окопи і, наслідуючи козаків, починали й собі боротися.

Важлива роль у фізичному вихованні запорозьких козаків відводилася боротьбі й кулачним боям.

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій, виконувала функцію військово-фізичної підготовки. З раннього віку виховання юнаків орієнтувалося на прищеплення їм саме тих морально-психічних і фізичних якостей, які були необхідні насамперед у військовій справі. Домінуючу роль у системі фізичної культури відігравав національний ідеал духовної та тілесної досконалості, уособленням якого був образ козака-звитязця, захисника рідної землі. Суттєва роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури належала українському фольклору. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої була легендарна, гармонійно розвинена особистість козака. Завдяки цьому елементи народної і фізичної культури поступово привносилися у професійну культуру й освіту. За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувалися при кожній православній церкві. Особливо насичено, цікаво відбувалися свята, присвячені переходу учнів до наступного класу. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова (у православній церкві збірник молитов для щоденних церковних служб), а від часослова до псалтиря (одна з біблійних книг Старого Заповіту, що складається із 150 пісень, або псалмів), завжди супроводжувалися дитячими забавами й рухливими іграми. Фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним, оскільки величезна кількість дитячих народних рухливих ігор поділялася на весняні, літні та зимові.

У першій половині XVII століття передові вчені-педагоги України зробили перші спроби теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів у структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український учений Єпіфаній Славинецький у своїй праці «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури та поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор і фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні» та «некорисні». До «корисних» він відніс ті, що розвивають силу, спритність, кмітливість та інші корисні якості та навички. «Некорисними» ж він вважав ігри в карти, кості, а також ті, що формують брехливість, користолюбство, зверхність, лицемірство та інші вади. У своїй праці він дає важливі поради у формі запитань і відповідей, рекомендує окремі вправи й рухливі ігри з м'ячем, бігом, підскоками на одній та двох ногах. Також Є. Славинецький підкреслює, що при проведенні рухливих ігор і вправ необхідно стежити за тим, аби діти проявляли витриманість, уважно ставилися до однолітків, слабших за себе.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської, відігравали парубоцькі громади – своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією таких спільностей (існували дівочі, юнацькі та підліткові громади) була організація молоді з метою духовного, морального та фізичного виховання.

Головним критерієм вступу до парубоцької громади вважався вік. До неї приймалися хлопці 16–18-річного віку, причому громада особливу увагу

звертала на зріст і фізичну силу нового товариша. Якщо в сім'ї було двоє або більше синів, молодший мав право вступити до громади лише після одруження старшого. Виняток допускався тільки в тому випадку, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв соціальної оцінки людини. У парубоцьких громадах високо цінувалися такі якості, як сміливість і кмітливість. За порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки, бійки) винуватців відразу ж виключали з громади.

Характерною ознакою тогочасного українського колориту були мандрівні борці – молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою із сільськими парубками. «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах», – писав у своїй поезії «Титарівна» Т.Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді й дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. У традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

В Україні дуже великою популярністю користувалися скачки й перегони, приурочені до Різдвяних свят. Окрім того, взимку поширеною серед молоді була їзда на санчатах із запряженими собаками. Ось як описує це Іван Крип'якевич: «...не раз просто так, для приємності пускалися гринджолами по сніжній дорозі». Серед малолітніх дітей популярним було ковзання на льоду. У довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, відомі в Україні ще з княжих часів.

У весняні та літні дні серед молоді популярними були рухливі ігри з м'ячем і кулями. Сутність гри полягала в тому, що гравці, підкидаючи дерев'яну кулю, намагалися на льоту влучити в неї короткими і товстими палицями.

У цей період набули поширення розваги, присвячені святу Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких неодмінними атрибутами були народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компонента всієї культури українського народу сприяв вихованню здорового, фізично розвинутого покоління людей. А це своєю чергою слугувало зростанню військової ролі Запорізької Січі.

Складові української народної фізичної культури – національний ідеал духовної та тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби й методи тілесного вдосконалення людини – сприяли становленню та вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Військово-спортивна підготовка запорожців являла собою системно завершену педагогічну структуру, в якій можна виділити такі компоненти:

- початковий відбір, при якому першочергове значення надавалося рівню розвитку тілесних і моральних якостей;
- традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування, сон на свіжому повітрі, помірне харчування, дотримання постів);

- національні за своїм змістом і специфічні засоби й методи військово-фізичної підготовки (поєдинки, народні фізичні вправи, народна боротьба, кулачний двобій).

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалося:

а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, вершник тощо);

б) удосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, верховій їзді;

в) володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо).

Найвищим ступенем розвитку системи фізичного виховання козаків варто вважати відродження національного бойового мистецтва – «Гопака».

У системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних ігор, фізичних вправ, часто в поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Військово-фізична підготовка передбачала розвиток моральних і фізичних якостей, вдосконалення життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також вправне володіння різноманітними видами зброї.

Значущими були досягнення козаків і в галузі організації освітнього процесу, оскільки козацька система виховання синтезувала досвід монастирської та народної педагогіки, метою якої було визначено духовний і фізичний розвиток особистості майбутнього лицаря, захисника рідної землі та православної віри.

Епоха козацтва залишила по собі багатогранну глибоку духовність, що стала окрасою української культури. Палкий патріотизм і безмежна хоробрість були могутнім стимулом до державотворчого, незалежного життя. Народ ставився до запорожців із глибокою пошаною. Вони були символом мужності, честі, людської та національної гідності.

### **3. Ігри для розвитку фізичних якостей.**

*Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ.*

**Гра «Батько і діти»**

Майданчик для проведення гри умовно розподіляється на дві половини. На одній розташовується гурт дітей, на іншій сидить «батько». Діти потай домовляються, який рух будуть виконувати перед «батьком», аби повідомити йому, де були і чим займалися. Гравці шеренгою йдуть до «батька», зупиняються перед ним і трічі кланяються. «Батько» своєю чергою віддає поклін і питає:

Розкажіть, гей, мої діти,

Що чули й де були?

Ті хором відповідають:

По широкому світі блукали та щастя шукали,

Багато ми там видали – аж у Києві спочивали.

На це «батько» мовить:

Розкажіть, гей, мої діти,

Що ж ви там робили?

Діти:

Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:

Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів усі разом показують певний рух, а «батько» має вгадати, що він означає. Якщо відгадає, діти втікають, а він кидається їх наздоганяти. Спійманий до лінії поділу стає новим «батьком», і учасники придумують нові рухи. Якщо «батько» до трьох разів не відгадає, то на його роль обирають іншого.

*Ігри з бігом*

**Гра «Лисиця і заєць»**

Діти стають попарно в різних кінцях майданчика обличчям один до одного, узявшись за руки. Обирають «зайця» і «лисицю».

«Заєць» ховається від «лисиці», поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного із гравців. Той стає «зайцем» і дає волю ногам, прагнучи так само стати всередину іншої пари. Тим часом «лисиця» намагається його впіймати. Якщо зловить, то вони міняються ролями, і гра продовжується.

**Гра «Запорожець на Січі»**

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається впіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або ж виходять із гри.

Аби вирізнити запорожця з-поміж інших гравців, йому одягають шапку та шаровари.

*Ігри зі стрибками*

**Гра «Гречка»**

Дві команди шикуються в колони. Кожен учасник гри згинає ліву ногу в коліні і підтримує її лівою рукою. Праву руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Всі учасники починають одночасно стрибати на одній нозі в заданому напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,

Чорні овечки.

А я гречки намелю,

Гречаників напечу.

Перемагає команда, яка довше стрибатиме на одній нозі та не роз'єднається.

*Ігри на рівновагу.*

**Гра «Рак-неборак»**

Кладуть дошку одним кінцем на колодки, іншим – на землю. Гравці по черзі вбігають на неї або сковзають по ній, співаючи:

А як рак-неборак

Цівки суче,

Щуконька-рибонька

Догори скаче,

То вгору, то в долину.

У цю гру найчастіше грають на Великдень.

*Примітка.* «Цівка» – веретенце; «цівки сукати» – намотувати на шпульки пряжу для ткання.

### *Ігри з метанням*

#### **Гра «Круговий»**

Гравці розподіляються порівну на дві команди, міряються – чий верх. Ті, що отримали перевагу, утворюють велике коло, всередині якого розташовуються їх суперники.

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

Коли з великого кола залишиться один гравець, то він м'ячик не ховає, а бігає по колу і намагається вибити когось із тих, хто перебуває в ньому. Кидати м'ячик можна тільки з лінії кола. Мета гри – вибити всіх гравців команди супротивника. Та команда, якій це вдається, утворює коло, а переможені стають всередину нього.

#### **Гра «Захисник фортеці»**

Діти стають у коло, в центрі якого – «фортеця» (тринога: три палиці, зв'язані зверху мотузкою). На триногу кладуть м'яч. Поряд з нею розташовується захисник. Гравці, що стоять по колу, перекидають один одному великий м'яч, прагнучи збити «фортецю». Захисник відбиває м'яч руками. Гравець, якому вдається збити «фортецю», стає захисником.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 5**

➔ *Пам'ятка керівникові.*

➔ **Спритність** виявляється у здатності опановувати нові рухи та швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обстановки. Показником спритності є координаційна складність рухів.

Удосконаленню спритності сприяють вправи зі швидкою зміною ситуацій, що потребують точності, швидкості й координації рухів. Для розвитку спритності використовують гімнастичні вправи (без предметів, із предметами, на снарядах), акробатичні вправи (стрибки із трампліна, на батуті), вправи з великими м'ячами (передачі, перекидання, ловіння) тощо.

Для виховання спритності в учнів 1-3-х класів використовують ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до зміни ситуації. У 4-5-х класах використовують ігри для вдосконалення координації та точності рухів, естафети з елементами рівноваги. У 6-8-х класах для виховання спритності використовують засвоєні раніше ігри, але перед гравцями ставлять нові завдання на координацію рухів, проводять ігри з ускладненими правилами, естафети зі стрибками на дальність і у висоту.

➔ **Сила.** Для виховання сили доцільно використовувати ігри, які вимагають прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидко-силових

напружень (вправи із зовнішнім опором (вага предметів, протидія партнера, біг по піску тощо) або вправи з подоланням ваги власного тіла (віджимання в упорі лежачи, лазіння, рукохід тощо).

Для виховання сили в 1-3-х класах підходять ігри, що вимагають від учасників прояву короточасних швидкісно-силових напружень, помірних за навантаженням. У 4-5-х класах вимоги до прояву сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з нетривалим силовим напруженням динамічного характеру. У 6-8-х класах поступово збільшуються (порівняно з попередніми класами) час і дистанції в іграх зі швидкісно-силовим напруженням; збільшується час на ігри з відносно великим, але нетривалим напруженням переважно силового характеру.

✦ **Швидкість.** Проявами швидкості є швидкість реакції, швидкість мислення, швидкість дії.

Для розвитку цих якостей корисні старти з різних вихідних положень (на 10-30 м), естафети зі стрибками, багатоскоками, вистрибуваннями, рухливі та спортивні ігри.

Удосконаленню швидкості в 1-3-х класах сприяють ігри, що потребують миттєвих реакцій у відповідь на звукові, тактильні, зорові сигнали. Вихованню швидкості пересування допомагають ігри з подоланням невеликих відстаней за мінімальний час. У 4-5-х класах використовують ігри, які створюють умови для розвитку швидкості відповідних реакцій та водночас для вдосконалення здатності подолання дистанцій 15-25 м за мінімальний час. У 6-8-х класах проводять ігри, що вимагають миттєвих рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30 м.

✦ **Витривалість.** Витривалість розглядається як здатність організму протистояти стомленню або здатність до тривалої рухової діяльності без зниження її ефективності.

Найбільш ефективними для виховання витривалості є кросовий біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, спеціальні й основні вправи ігрових видів спорту.

Вихованню витривалості в 1-3-х класах сприяють ігри з кількаразовими повтореннями дій, безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значними витратами сил та енергії. Однак загальна кількість повторюваних дій у таких іграх має бути невеликою. Чергуватися вони повинні з короточасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців відводиться порівняно невеликий час. У 4-5-х класах час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується. У 6-8-х класах навантаження на витривалість в іграх потребує ретельного дозування; проте допустимі й доцільні ігри з доволі тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності.

✦ **Гнучкість.** Іграм на гнучкість має передувати розминка. Це дозволить уникнути розривів м'язових волокон і розтягнення зв'язок.

При спрямованому вихованні гнучкості ефективні такі вправи:

для хребта: нахили та повороти з різних вихідних положень;

для тазостегнового суглоба: махи ногами, випади, вправи на гімнастичній стінці;

для суглобів плечового пояса: ривки руками, обертання рук, вправи з палицею, вправи біля гімнастичної стінки, акробатичні вправи.

Ігри для розвитку гнучкості: «Мишоловка», «Постаті», «Кіт і мишка», «Передав – сідай», «Струмочок» тощо.

Ігри-естафети: виконати стрибки на скакалці різними способами до прапорця; назад пролізти в 3-4 обручі; проповзти на животі під лавкою тощо.

**Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_**

Назва гри	Фізичні якості					Інтенсивність гри			Вік або клас	Частина уроку
	швидкість	спритність	сила	витривалість	гнучкість	висока	Середня	низька		
1. Батько і діти										
2. Лисиця і заць										
3. Запорожець на Січі										
4. Гречка										
5. Рак-неборак										
6. Круговий										
7. Бліцбол										
8. Рінго										
9. Сепактакрау										

☞ *Тестові завдання для самоконтролю.*

1. Яка форма фізичної підготовки існувала в Київській Русі?

- а) «руські ігрища»;
- б) лицарські турніри.

2. Які ігри, що були широко розповсюджені в Київській Русі, подібні до сучасних за своїми правилами та змістом?

- а) хокей, футбол;
- б) волейбол, гандбол;
- в) баскетбол, регбі.

3. У чому полягає самобутність українських народних ігор?

- а) супроводжуються піснями, примовками та приказками;
- б) розвивають мовлення, привчають дотримуватися етичних норм поведінки;

в) пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва.

4. *Які ігри були широко розповсюджені у степовій частині України?*

- а) ігри з елементами метання, бігу;
- б) ігри на рівновагу, перетягування.

5. *Що знайшло своє відображення в українських народних дитячих іграх?*

- а) імітація оранки, сівби, збирання врожаю;
- б) звички птахів і звірів;
- в) історичні події, соціальні та сімейно-побутові відносини;
- г) усі відповіді правильні.

6. *Які рухливі ігри були популярними на Запорізькій Січі серед молоді навесні та влітку?*

- а) ігри з м'ячем і кулями;
- б) скачки та перегони.

## **Тема № 6. Спеціальні ігри для профілактики порушень здоров'я у дітей молодшого шкільного віку**

1. Ігри з елементами коригувальної гімнастики: «Тримайся завжди прямо», «Тихіше їдеш – далі будеш», «Придумай і покажи», «Кач - кач», «Слухняний м'яч», «Фігури», «Совка», «День і ніч».

Велике значення для розвитку творчої особистості майбутнього вчителя фізичної культури має ігрова діяльність, адже вона мотивує до творчої організації навчально-виховного процесу.

Вітчизняні та зарубіжні вчені по-різному тлумачать поняття «творчість» та її прояви, виходячи із суб'єктивних теоретичних позицій. Водночас можна виділити ознаки, які є загальними для більшості визначень творчості: багата уява, фантазія, швидкість думки (кількість ідей, що виникають за одиницю часу), уміння бачити проблему та бажання нестандартно її вирішувати, оригінальність (здатність виробляти ідеї, що відрізняються від загальноприйнятих поглядів), допитливість (відгук на проблеми навколишнього світу), новизна реагування на певну ситуацію, де творчість характеризується через її кінцевий результат.

Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток учнів – одне із завдань фізичного виховання. Гарний фізичний розвиток і повноцінне здоров'я можливі тільки при правильній поставі. Поставка суттєво впливає не тільки на зовнішній вигляд школяра, але й на стан його внутрішніх органів і здоров'я в цілому. Порушення постави ускладнює роботу органів і систем організму, особливо негативно це позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефекти постави можуть стати причиною моральних переживань учня, що не може не позначитися на його успішності. Ось чому необхідно виховувати прагнення до правильної постави та потребу в систематичних заняттях гімнастикою.

Протягом тривалого часу різні вчені досліджували проблему ефективності використання рухливих ігор для профілактики порушень постави. Так, польський учений Jacek Gotkowski глибоко переконаний, що рухливі ігри є надзвичайно важливим елементом у процесі фізичного виховання. На багатьох етапах навчання для вчителя вони стають майже незамінним інструментом. Науковець пропонує використовувати ігри та естафети з елементами коригувальної гімнастики. Важко домогтися в іграх ефективності вправ для корекції постави, адже через конкуренцію в естафетах, волю до перемоги, бажання наздогнати та інші причини їх правильне виконання відходить на другий план. Проте це не означає, що вчителі мають повністю відмовитися від ігрових форм коригувальних вправ. Навпаки, їх необхідно використовувати як альтернативу виснажливим, нудним та одноманітним вправам.

Як відзначають фахівці з організації педагогічного процесу Агайарі-Азар та А.П. Матвеев, можна виокремити два критичні періоди для функціонального стану організму учнів віком 6-12 років: 1 період – при адаптації до навчальних обов'язків у 1-му класі та досягненні певного рівня адаптації у 2-3-х класах; 2 період – при переході від молодшого шкільного віку до середнього, що збігається з початком пубертатних перебудов в організмі й зумовлено зниженням функціональних можливостей фізіологічних систем.

На заняттях із фізичної культури в школі потрібен пошук нових форм, засобів і методів роботи з учнями. Для цього в межах кожного програмного заняття в школі, крім загальнорозвивальних вправ, учням необхідно пропонувати для виконання вправи загальної корекції тренувального характеру. Використання спеціальних вправ дозволяє зміцнювати м'язову систему, формувати правильну поставу, прискорювати адаптаційні процеси.

Формування навички правильної постави у школярів має відбуватися у три етапи. На I етапі необхідно створити в дітей уявлення про правильну поставу, пояснити її значення, а також продемонструвати правильне положення тіла. При цьому важливо враховувати той факт, що зорове сприйняття діє на дітей значно сильніше за пояснення. Важливо правильно обрати місце для показу, аби забезпечити формування правильного уявлення про положення різних частин тіла.

Для дітей характерна неточність виконання рухових дій, тому в ході уроку необхідно створити умови для виразних відчуттів, що супроводжують м'язову роботу під час виконання вправ. Для формування правильної постави ефективні тактильні орієнтири, що мають місце при виконанні вправ біля гладкої, без плінтуса, стіни (доторкаючись до стіни потилицею, лопатками, сідницями та п'ятами), з утриманням на голові предмета (мішечка з піском).

На II етапі уточнюється правильність виконання деталей техніки засвоюваного руху. Учитель повинен виправляти допущені помилки й домагатися від учнів точного виконання рухової дії в цілому. У дітей умовні рефлекси виробляються швидко, але для їх закріплення потрібен час. Спочатку навички дитини неміцні. Для формування рухових навичок вправи слід повторювати частіше. У зв'язку з цим рекомендується включати до ранкової

зарядки, що виконується вдома, вправи, спрямовані на вироблення навички правильної постави й розвиток координації рухів.

На III етапі реалізується кінцева мета навчання – формування стійкої рухової навички, доведеної до певного рівня досконалості. Рух можна вважати засвоєним, якщо дитина правильно його виконує як у звичних умовах, так і в нестандартних.

Засобами формування правильної постави є так звані «вправи на відчуття правильної постави». Вони можуть бути різноманітними, їх внутрішня структура спрямована на таке виконання, при якому здійснювалося б активне «витягування» хребетного стовпа для запобігання сплюсненню міжхребцевих дисків. Такі вправи необхідно включати вчителю фізичної культури на початку кожного комплексу загальнорозвивальних вправ; учні їх мають виконувати як без предметів, так і з предметами (гімнастична палиця, скакалка тощо). Вони безпосередньо впливають на формування правильної постави.

Є низка вправ, які опосередковано впливають на профілактику порушень постави. До них відносяться різновиди ходьби (на носках, п'ятах тощо) та бігу (з високим підніманням стегна, приставними кроками тощо). Такі вправи є як розвивальними, так і спеціально-підготовчими. Їх виконання спрямоване на збереження правильної постави. Такі вправи у поєднанні із вправами на відчуття правильної постави істотно впливають на вирішення проблеми патології опорно-рухового апарату школярів. При проведенні оздоровчої та коригувальної гімнастики слід використовувати різні вихідні положення, а при виконанні вправ домагатися правильного положення таза, хребта, голови, плечового пояса і ніг. Варто пам'ятати, що м'язи на стороні випуклості деформації розтягнені та ослаблені, а на стороні вгнутості – укорочені та напружені.

Формування правильної постави – довготривалий процес. Дітям необхідно багаторазово демонструвати правильну поставу та пояснювати важливість її дотримання. До того ж на заняттях потрібно вирішувати виховні й освітні завдання. Коригувальна гімнастика має бути тісно пов'язана з програмою фізичної культури. Крім спеціальних вправ, обов'язково повинні включатися у зміст уроку рухливі та національні ігри з елементами програмного матеріалу (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри).

Для формування правильної постави дітям важливо навчитися управляти ступенем напруження м'язів та відчувати положення частин тіла. Тільки вміючи правильно оцінювати взаємне розташування частин тіла, можна навчитися приймати положення, що відповідає правильній поставі, та шляхом тривалого повторення закріпити його як навичку.

Найбільш виразне відчуття правильної постави виникає при доторканні спиною до стіни. Для цього необхідно стати впритул спиною до стіни. Якщо постава правильна – лопатки, сідниці та п'яти також торкатимуться стіни. Якщо ж стіни торкаються тільки лопатки і п'яти, постава неправильна.

*Вправи на відчуття правильної постави.* Стати до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи та п'яти торкалися її – утримувати таке положення з напруженням на 4-6 рахунків; зробити крок вперед, намагаючись зберегти те саме положення тіла, повернутися до стіни; присісти й

підвестися або ж піднімати та згинати по чергово ноги, зберігаючи те саме положення голови, таза, спини; зробити крок уперед, повернутися на 360°, випрямитися, повернутися до стіни; підвестися на носки, утримуючи таке положення протягом 3-4 секунд. Повернутися у вихідне положення – повторити 10 разів.

Особливу роль на уроках фізичної культури в школі в початкових класах відіграють рухливі й національні ігри. Вони всебічно впливають на організм дитини й забезпечують високу емоційну насиченість занять. Гра, являючи собою від початку дитячу забаву, розвагу, насправді дозволяє ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність дітей. Поєднання в рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – забезпечує підготовку дитину до життя та взаємовідносин.

Рухлива гра **«Тримайся завжди прямо»** використовується для закріплення навички правильної постави в підготовчій частині уроку. Діти, зберігаючи правильну поставу, йдуть звичайним кроком, змінюючи темп (повільно/швидко), потім переходять на біг: за сигналом вчителя гравці займають свої місця в заздалегідь обумовленому місці. Один із гравців спостерігає за дотриманням правильної постави та робить зауваження. Гравець, якому зробили зауваження, стає в кінець колони. Гра продовжується доти, доки не залишиться один із гравців, якому жодного разу не зробили зауваження.

Після декількох занять діти зазвичай добре виконують вправи, але не завжди можуть зберігати правильну поставу в русі. Особливо важко їм утримувати правильне положення голови. А це надзвичайно важливо. При опущеній голові розслабляються м'язи плечового поясу, в результаті плечі випинаються вперед, груди западають, хребет згинається. Привчити дитину правильно тримати голову допоможуть вправи з предметами, що розвивають статичну витривалість м'язів шиї.

Рухлива гра **«Тихіше їдеш – далі будеш»** використовується на етапі закріплення навички правильної постави в заключній частині заняття. Всі учасники розташовуються в одну шеренгу. Учитель дає різні команди. Наприклад: «Крок вперед, ліворуч, два кроки вперед, присід, руки вперед, праворуч, два кроки вперед». Завдання кожного гравця при виконанні команд – зберігати правильну поставу та прагнути прийти до фінішу першим. Але як тільки вчитель помітить помилку (опущена голова, нахилені вперед плечі, випнутий живіт тощо), він одразу ж дає команду порушнику зробити крок назад. Отже, першим фінішує той, хто вміє зберігати правильну поставу.

*Варіант 2.* Усі учасники розташовуються в одну шеренгу. Ведучий повертається спиною до гравців і повільно промовляє такі слова: «Тихіше їдеш – далі будеш. Стій!». Під час цього учасники пересуваються вперед вказаним їм способом. За командою «Стій!» ведучий повертається, а гравці мають завмерти, зберігаючи правильну поставу. Той, хто не встигне прийняти нерухоме положення або ж зберігатиме неправильну поставу, повертається назад. Виграє той, чия постава є найбільш правильною і хто робить найменше помилок.

Учитель допомагає ведучому визначати гравців, які прийняли неправильне положення.

Гру **«Придумай і покажи»** можна використовувати в підготовчій частині уроку для закріплення вміння використовувати коригувальні вправи у ході самостійної роботи для формування правильної постави. Гравці двох команд шикуються в шеренги на протилежних сторонах залу обличчям до його середини й розраховуються по порядку. Учитель називає будь-який номер. Гравець під цим номером виходить на середину залу й показує три різні рухи. Потім викликається гравець іншої команди. Він демонструє три нові рухи, відмінні від попередніх. Якщо одна з вправ уже була показана попереднім гравцем, команді нараховується штрафне очко. Гра триває протягом 5-6 хвилин. Результат визначається за сумою штрафних очок. Учитель може запропонувати виконати рух з одним із предметів, які використовуються в художній гімнастиці.

Відновити вже порушену поставу на уроках фізичної культури вкрай важко, часто – неможливо зовсім, але допомогти у формуванні правильної постави та профілактиці її порушень можна. Для цього в *підготовчу частину уроку* включають різноманітні види ходьби й легкого бігу, спеціальні та дихальні вправи, а також ігри на увагу («Клас, струнко!», «Заборонений рух», «Слухай сигнал», «Тримайся завжди прямо» тощо).

*Вправи з вихідного положення стоячи, спрямовані на формування правильної постави.*

«Вартовий» – основна стійка, ноги разом, руки опущені. Плечі розвести, лопатки звести, живіт втягнути, голову тримати прямо.

«Ракета» – стоячи на носках, руки на поясі, лікті в сторони, голову тримати прямо.

«Ялинка» – стоячи на правій нозі, зігнувши ліву ногу поставити стопою на коліно правої ноги, руки за голову, лікті в сторони.

«Дерево» – стоячи на правій нозі, зігнувши ліву ногу поставити якомога вище на внутрішню сторону стегна. Плавна підняти руки вгору, долоні разом над головою.

«Неваляйка» – стоячи, руки зігнути в ліктях за спиною, долоні скласти пальцями вгору (голову тримати вертикально, лопатки звести).

«Рибка» – стоячи на правій нозі, зігнути в коліні ліву ногу, носок відтягнути, голову тримати прямо, руки назад за спину, пальці в замок.

«Фігуристка» – стоячи, 1 – ліву ногу назад на носок, руки за голову, лікті в сторони; 2-3 – утримувати позу; 4 – в. п.; 5 – те саме з правої ноги.

«Силачі» – стоячи, 1 – руки вгору, погляд спрямувати на кисті рук; 2 – руки до плечей; 3-4 – утримувати позу; 5 – в. п.

«Оплески» – стоячи, підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями назад, звести їх за спиною та плескати.

«Лелека» – стоячи, ноги разом, руки опущені. Стоячи на лівій нозі, підняти праву ногу, зігнувши в коліні, змінити ногу. Руки в сторони або на поясі.

«Долоні зустрілися» – стоячи, зчепити кисті рук за спиною – права рука над лопатками, ліва під лопатками; змінити положення рук; утримувати таке

положення протягом 3-4 секунд. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку невеликий м'яч або інші дрібні предмети.

«Обійми себе» – вправа виконується в положенні стоячи. 1 – руки в сторони, вдих; 2-3 – міцно обійняти себе за плечі, напружити м'язи рук, видих; 4 – руки донизу, розслаблено.

«Зайчик» – присід, коліна в сторони, спина пряма, погляд спрямувати вперед, руки до плечей, долоні вперед.

«Руки вгору» – стоячи, руки за спиною зчеплені в замок. Підняти руки максимально вгору, тримаючи корпус прямо. Повільно виконати нахил уперед-униз, руки при цьому спрямовані вгору; утримувати таке положення протягом 3-4 секунд.

«Весляр» – стоячи, ноги на ширині плечей. Руки зігнути в ліктьових суглобах, кисті на надпліччях, стиснуті в кулак. Приведення і відведення ліктьових суглобів. Відводити лікті назад необхідно максимально.

*Вправи з вихідного положення сидячи.*

«Йог» – сидячи, ноги схресно. Прогнутися, звести лопатки, руки до плечей, долоні вперед. Утримувати напруження м'язів, потім повернутися у в. п.

«Берізка» – вправа виконується в положенні сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору, зчепивши їх в замок долонями догори. Спина рівна. Із силою тягнутися вгору.

«Кілочко» – стоячи на колінах, відхилитися назад, дістати руками п'яти, прогнутися всім корпусом.

*Вправи з вихідного положення лежачи на животі.*

«Дуга» – лежачи на животі на гімнастичній лавці впоперек, підняти голову, груди та прямі ноги: утримувати таке положення протягом 3-4 секунд.

«Брас» – лежачи, виконати руками й ногами рухи, як при плаванні брасом.

«Бокс» – лежачи на животі, підняти голову та плечі, руки в сторони. 1 – стискати й розтискати кисті рук; 2 – по черзі згинати й розгинати руки вперед, угору (бокс).

«Підтягування» – лежачи на животі, захопитися руками за краї лавки. Підтягуватися по довжині лавки 4-6 разів. Ускладнення вправи досягається за рахунок кількості повторів і зміни кута нахилу лавки.

*Вправи біля вертикальної площини (стіни, гімнастичної стінки).*

1. В. п. – змішаний вис. Стоячи спиною до стінки із широким хватом рук на рівні плечей, ноги торкаються підлоги, зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до живота, утримати вис.

2. В. п. – руки хватом вище голови. Та сама вправа.

3. В. п. – вис стоячи, руки на рівні голови: 1 – крок уперед, прогнутися, випрямити руки, 2 – в. п., 3-4 – крок уперед іншою ногою.

*Вправи в русі та з утриманням предмета на голові.*

Для їх виконання потрібен невеликий мішечок вагою 200-300 г, наповнений сіллю чи піском.

Ходьба з мішечком на голові зі збереженням правильної постави та в поєднанні з різними рухами – в напівприсіді (сісти «по-турецьки»), з високим підніманням стегна (чергування 4-8 кроків); переступаючи через перешкоди

(мотузку, гімнастичну лавку), ходьба на носках, руки в сторони (по гімнастичній лавці), 1-4 – два приставні кроки на носках праворуч, 5-8 – два приставні кроки на носках ліворуч. Без предметів: біг на носках дрібними кроками зі змахами руками (подібно до метеликів). Активне витягування, спина пряма, руки над головою зчеплені в замок. Ходьба на носках з прямою спиною, зупинка для перевірки правильної постави. Вправа виконується протягом 1-2 хвилин; 1 коло.

#### *Вправи на рівновагу.*

Сприяють формуванню вміння утримувати хребетний стовп у прямому положенні при будь-яких рухах.

Стати поперек гімнастичної палиці, ноги разом, руки в сторони, перенести вагу тіла вперед на носки, потім назад на п'яти.

Кількість повторень вправ для школярів віком 7-9 років спочатку не повинна перевищувати 6-8 разів, для школярів віком 9-11 років – 8-10 разів. Поступово навантаження збільшується за рахунок повторення кожної вправи по 20-30 разів. Велике значення для профілактики порушень постави має використання вихідних положень, що сприяють розвантаженню хребта.

*В основну частину* включають загальнорозвивальні ігри з високою рухливістю та чергують їх з іграми малої та середньої інтенсивності для вдосконалення раніше засвоєних рухів. Спеціальні вправи формувальної спрямованості до включення їх у гру мають бути розучені в підготовчій частині уроку (по кілька вправ), а потім грамотно введені у гру без порушення її цілісності та змісту.

*Орієнтовні ігри, в які можна ввести вправи, що сприяють формуванню правильної постави.*

Основною метою використання таких вправ є удосконалення навичок правильної постави з різних вихідних положень, з виконанням різноманітних рухів руками; зміцнення м'язів спини та черевного преса; удосконалення координації рухів.

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

«Запорожець на Січі», «Веселі хлопці». Якщо гравець, утікаючи від ведучого, зупинився і прийняв положення правильної постави, «квачити» його не можна. Можна проводити також вправи «Вартовий», «Ракета».

«Стрибки по купинах». Перестрибуючи з 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, спина пряма, руки в сторони або за голову, лікті назад.

«*Фігури*». За другим сигналом діти зупиняються, приймають положення, визначене керівником.

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

«*Квачі*». Основне положення гравців – на носках, ноги напівзігнуті, п'яти й коліна з'єднані, спина пряма, руки до плечей, голову тримати прямо. Того, хто прийняв таке положення, «квачити» не можна. Ведучий намагається наздогнати та торкнутися рукою того, хто не встиг втекти від нього або прийняти основне положення.

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

«*Китайські квачі*». Діти тікають від того, хто ловить. При цьому вони мають присісти на носках і максимально прогнути спину. У цей момент лопатки з'єднані, руки зігнуті в ліктях, кисті з відставленим вказівним пальцем притиснутим до плечей. Голову тримати прямо. Якщо гравець порушить хоча б одну з вимог, його «квачать». Вимоги можна змінювати.

«*Веверка*», «*М'яч капітанові*». Гравці перекидають один одному м'яч способом «із-за голови».

«*Захисник фортеці*», «*Влуч у ціль*». Великий м'яч покласти вище й кидати в нього маленьким м'ячем почергово 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 гімнастичній лавці, 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 досягнути не вдасться.

«*Глечичок*». Усі учасники гри, крім гравця, який спіймав м'яч, піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо». Також можна використовувати вправи «*Неваляйка*», «*Оплески*» та ін.

«*Золоті ворота*». У момент «закриття воріт» гравці піднімають руки та потягуються. Інші діти проходять через ворота заздалегідь обумовленим способом.

Можна проводити найрізноманітніші ігри з розряду рухливих і національних, модифікованих та спрямованих на вирішення спеціальних завдань корекції.

Елементи спортивних ігор є найбільш прийнятними видами спорту, які можна використовувати в умовах ігрового уроку для профілактики порушень постави. Це навчання найпростіших елементів таких спортивних ігор, як волейбол, баскетбол і гандбол. При виконанні різних передач м'яча на місці та в русі, кидків

по кільцю, передач через волейбольну сітку двома руками відбувається активне витягування хребта, що сприяє його корекції. Для цього можна також використовувати рухливі ігри, як-от: «Волейбол з надувним м'ячем» (ця гра доступна всім віковим групам, оскільки для «м'яча» – надувної кулі – характерний сповільнений політ); рухливі ігри із закиданням м'яча в кошик «Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик», двосторонні ігри «піонербол», «піонербол з двома м'ячами» й різноманітні ігри з передачею та ловінням м'яча «Наввипередки з м'ячем», «М'яч у центр», «Не давай м'яч ведучому», «Передав – сідай», «Кинув – біжи», «Кенгуру», «Веверка» (чеська гра).

У цих іграх використовують як симетричні, так і асиметричні вправи. Наприклад: виконання різних передач м'яча однією рукою. Ігрові вправи асиметричного типу мають призначатися залежно від клінічного та рентгенологічного діагнозу лікаря. Учням, які мають довідку від лікаря з діагнозом «прогресуючі форми сколіозу», виконувати на уроці фізичної культури асиметричні вправи та займатися в спортивних секціях (настільного й великого тенісу, бадмінтону, фехтування, веслування тощо) заборонено. Крім того, хворі діти в період прогресування захворювання можуть брати участь в іграх, які проводяться тільки в положенні лежачи, тобто при розвантаженні хребта (наприклад, гра «Кач - кач»).

У грі «**Кач - кач**» діти лежать на підлозі, витягнувши ноги. За сигналом вони розводять ступні ніг у сторони (праворуч, ліворуч) або вгору, вниз, згинають їх і розгинають. Одночасно з цими рухами дитина відкриває рот, висовує язик. Так, за сигналом «Праворуч!» вона нахиляє ступні ніг вправо і водночас спрямовує вправо свій язик і т.д. У цій грі визначають дітей, які виконують рухи більш координовано.

У грі «**Слухняний м'яч**» дітям у положенні лежачи необхідно витягнутися на спині й затиснути м'яч між ногами. Потім слід перевернутися на живіт, не впустивши при цьому м'яча.

В основній частині уроку можна використовувати ігрові вправи та ігри з елементами футболу. Їх спрямованість дуже широка: тренування координації, стійкості, рівноваги, навчання розслаблення та розтягування м'язів, зміцнення різних м'язових груп, підвищення гнучкості й рухливості хребта та суглобів.

При komponуванні змісту ігор або складанні комплексів вправ до уваги беруть такі їх види: погойдування на фітболі; вправи на фітболі та із фітболом (у парах); відбивання фітболу двома руками від підлоги на місці та в поєднанні з різними видами ходьби; ходьба навколо фітболу; різні прокатування фітболу по підлозі, лавці, між орієнтирами «змійкою», навколо орієнтирів; різні види балансування на м'ячі. Вибір вправ із фітболом необхідно проводити з урахуванням наявних деформацій хребта і функціонального стану м'язової системи.

*Заклучна частина* орієнтована на зниження навантаження. Вона може складатися з оздоровчих або малорухливих ігор, а також із ходьби в поєднанні з дихальними вправами. Наприклад: ходьба з вимовою на видиху звуків «й», «і», «ю», «ох», «ос», «р», «п», «ф»; ходьба зі зміною швидкості дихання за сигналом. Звичайна ходьба з правильною постановкою стопи на підлогу та роботою рук, на носках, п'ятах, високо піднімаючи коліно, приставним кроком вперед і назад, перекатом з п'яти на носок з різним положенням рук. Ходьба по колу, з

поворотом, змійкою, врозтіч, з предметами та без. Вправа на рівновагу з предметами на голові, спині, на гімнастичній лавці, вузькій рейці, мотузці, балансує на великому м'ячі, кружляння із закритими очима.

Найбільший інтерес у школярів молодших класів викликають ігри з елементами дихальної гімнастики, у ході яких гравці роблять видих з максимальною силою (гра «Король вітрів») або вимовляють окремі звуки (гра «Літачок»). У грі «Літачок», енергійно видихаючи, гравці вимовляють звуки: «стук-стук» – перевіряють колеса; «си-си» – накачують колеса; «джик-джик» – відкривають бак; «буль-буль» – наливають бензин; «джик-джик» – закривають бак; глибокий видих – протирають скло; «др-др» – заводять мотор; «у-у-у» – розпрямляють крила й летять.

Використання ігор вимагає чіткого дотримання низки методичних принципів:

1. Облік вікових особливостей дітей: чим старше діти, тим складнішими стають ігри, ускладнюються правила, зростає роль особистої ініціативи.

2. Дотримання фізіологічних закономірностей адаптації. Для підготовки організму дітей до навантажень високої та середньої інтенсивності під час розминки проводяться фізичні вправи, які включають ходьбу, біг тощо. Після ігор навантаження знижується до звичайного рівня завдяки іграм низької інтенсивності або ходьбі низької інтенсивності з поступовим уповільненням. Ігри можуть бути розподілені на дві групи: ті, що носять цілеспрямований характер (на збереження постави, зміцнення м'язів спини), та рухливі або національні загальнорозвивальної спрямованості.

3. Поступове підвищення навантаження, у міру адаптації серцево-судинної системи та поліпшення тренуваності організму. Спочатку використовують прості та легкі ігри.

4. Стимулювання рухової активності дітей і позитивних емоцій шляхом уведення в гру або естафету образів казкових героїв, образів тварин, використання ігор з обручами, скакалками, м'ячами, палицями, а також використання спеціального обладнання (гімнастичні стінки, лавки тощо).

5. Підбір ігор відповідно до корекційних, виховних та освітніх завдань. Учитель повинен не тільки передбачити характер рухової діяльності та фізичне навантаження для кожного із гравців, але й переважну роботу м'язів, положення тіла під час гри, рухові навички. У гру необхідно вводити тільки заздалегідь вивчену вправу для формування правильної постави.

6. Чітке та зрозуміле пояснення правил гри, розподіл ролей. Це необхідно для усвідомлених і впевнених дій учасників гри. Учитель контролює дотримання дітьми правил гри й може заохочувати тих, хто краще за інших впорався із поставленим завданням.

При підборі ігор (ігровий метод) та елементів змагання (змагальний метод) необхідно враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку та здоров'я дітей. Гру необхідно підбирати таким чином, щоб у мінливій ігровій

ситуації діти мали змогу застосовувати набуті на уроці вміння та навички. Це сприятиме закріпленню основних вправ і вдосконаленню засвоєних рухів. Неодмінною умовою перемоги в грі чи змаганні є грамотний розподіл ролей між усіма членами команди. Для успішного проведення ігор важливе значення також має правильно підібраний спортивний інвентар. Під час кожної гри варто пояснювати учням її значення для зміцнення здоров'я, для оволодіння програмним матеріалом із фізичної культури.

Дуже важливо приділяти увагу виправленню помилок, допущених учнями. Спочатку необхідно усунути помилки загальні, тобто характерні для більшості вихованців, а потім – індивідуальні. При цьому можна застосовувати метод педагогічного спостереження. Для фіксації спостереження за учнями варто скористатися схемою.

Таблиця 1

Орієнтовна схема спостереження за грою, групою, окремим гравцем

Зміст спостережень	Результати спостережень (вписати, підкреслити)
Назва гри	(групова, командна)
Основне педагогічне завдання гри	
Склад групи	(кількість, вік, стать)
Прізвище та ім'я гравця, взятого під спостереження	
Пульс перед початком гри	(у спостережуваного учасника)
Група здоров'я	(основна, підготовча, спеціальна)
Наявність/відсутність порушень постави	(які саме) _____
Уміння використовувати в певних ситуаціях засвоєні вправи для формування правильної постави	_____ _____ (допущені помилки)
Виконувана у грі роль	Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник)
Продемонстровані якості	(ініціативність, дисциплінованість, наполегливість, чесність, боягузтво)
Ставлення до перемоги та поразки	(радість, прикрість, байдужність, роздратування, демонстративне невдоволення та сперечання)
Пульс після закінчення гри	(у спостережуваного учасника)
Ставлення групи (спостережуваного) до гри	(сподобалася, не сподобалася, є бажання зіграти повторно)

Для закріплення вправ учням слід їх виконувати вдома під час ранкової гімнастики. Правильність виконання домашнього завдання вчитель має контролювати безпосередньо на уроці фізичної культури, відзначаючи певні зрушення в кількісних показниках кожної дитини.

При виконанні вправ на формування правильної постави і при проведенні гри вчитель повинен відзначати дітей, які виконали рухові завдання правильно та точно.

При складанні програм учителю фізичної культури на початкових етапах навчального процесу необхідно враховувати певні протипоказання щодо виконання учнями окремих видів вправ і використання їх у рухливих і національних іграх:

1) Для зміцнення здоров'я та вирішення виховних завдань доцільно активно використовувати групові ігри та естафети, різні за руховим та емоційним змістом, виключаючи вправи, які негативно впливають на викривлений хребет: швидкий біг, стрибки, підскоки, різкі нахили й обертання тулуба.

2) На уроках легкої атлетики практикувати лише повільний біг з м'якою постановкою стопи, зі збереженням правильної постави в чергуванні з ходьбою та дихальними вправами. Метання необхідно виконувати правою і лівою рукою без повороту корпусу, а тільки за рахунок відведення руки назад. Метання на дальність не застосовується.

3) На уроках гімнастики не виконувати акробатичні вправи, перекиди та вправи на гнучкість, які підвищують рухливість хребта, а також вправи на снарядах.

4) На уроках спортивних ігор при навчанні ведення (в баскетболі) чергувати ведення м'яча правою та лівою рукою. Усі вправи з м'ячем (прийом, передача, подача, кидок), виконувати тільки двома руками. Під час гри в піонербол виконувати подачу з центру поля. Під час гри в бадмінтон і настільний теніс грати по черзі обома руками або додатково виконувати вправи для руки, яка незадіяна у грі.

Напрями роботи з профілактики порушень постави із застосуванням ігрового методу: 1) підвищення рівня знань з даного питання; 2) формування навички правильної постави в дітей під час кожного уроку фізичної культури; 3) на зміцнення певних груп м'язів. Для цього необхідно включати в традиційні розділи навчальної програми матеріал для профілактики порушень постави; організовувати й контролювати виконання школярами домашніх завдань, спрямованих на зміцнення м'язової системи та формування навички правильної постави.

### **Гра «Фігури»**

*Підготовка.* Один із гравців – ведучий. За сигналом вчителя всі діти розбігаються по майданчику й вільно пересуваються по ньому.

*Зміст гри.* За другим сигналом діти зупиняються, приймають яку-небудь позу (зображають фігури спортсменів, звірів, професії людей тощо). Ведучий ходить серед фігур і доторкається рукою до того, хто поворухнувся. Цей гравець

повинен зобразити в русі фігуру того, кого він собі задумав. Ведучий знову ходить серед фігур і пильно придивляється, вишукуючи того, хто поворухнувся; так повторюється кілька разів. Потім серед дітей ведучий обирає того, хто найкраще зображував фігури. Цей гравець стає ведучим.

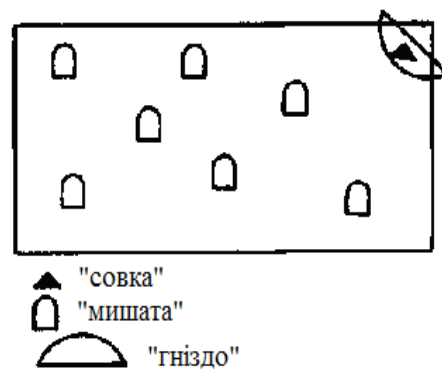
*Правила гри:* 1) Ведучий не має права довго стояти біля одного гравця. 2) За спиною ведучого можна змінювати пози, утворювати нову фігуру.

### Гра «Совка»

*Підготовка.* Із числа гравців обирається «совка». Для неї осторонь від майданчика креслять або відгороджують гімнастичною лавкою «гніздо». Всі інші гравці – «мишенята» – вільно розташовуються на майданчику.

*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 та завмирають у тій позі, в якій їх застав сигнал. «Совка» виходить на полювання.

Гравця, що поворухнувся, вона бере за руку й відводить у своє гніздо. За один вихід вона може «вполювати» двох або навіть трьох «мишенят». 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 й вириватися. 2) Після двох-трьох виходів «совки» на полювання її роль переходить до іншого гравця, який обирається з числа тих, які жодного разу не потрапляли до «гнізда».

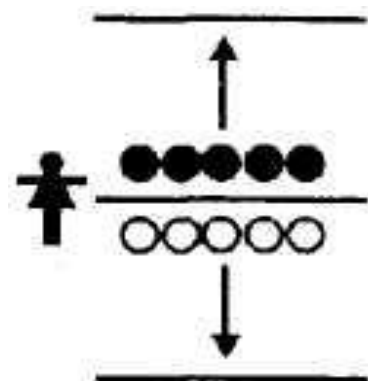
### Гра «День і ніч»

*Підготовка.* В середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравці розподіляються на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними на відстані 2-3 м від «стіл» креслять лінії «будинків». Одна команда – «день», інша – «ніч».

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

*Правила гри:*

1. Гру необхідно розпочинати за сигналом.
2. Гравців можна ловити тільки до лінії «будинку».



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 6

Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

Назва гри	Частина уроку	Спеціальні вправи формувальної спрямованості з різних вихідних положень (не менше 3-х)	Зміна правил гри для використання формувальних вправ
1. Сірий вовк	Основна	Вправи з вихідного положення сидячи: 1. «Кілочко»; 2. «Йог»; 3. «Зайчик» – присід.	Діти розбігаються, приймають вихідне положення, примовляючи при цьому: <i>Щипаю, щипаю травку</i> <i>Сірому вовку на лопатку!</i> (3 рази) На останні слова гравці кидаються врозтіч.
2. Запорожець на Січі			
3. Бузьки			
4. Поїзд			
5. Вовк і кози			
6. Штандер			
7. Вітер і флюгери			
8. Хто раніше пройде			
9. Кулька в долоні			

Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

Назва гри	Укажіть найпростіший елемент, який буде сприяти профілактиці порушень постави
1. Веверка	Гравці перекидають один одному м'яч способом «із-за голови».
2. Бліцбол	
3. Мисливці та качки	
4. Захисник фортеці	

☞ *Тестові завдання для самоконтролю.*

*1. Встановіть відповідність.*

Етапи формування правильної постави у школярів:

- |          |  |
|----------|--|
| I етап   | а) при розучуванні рухової дії уточнюється правильність виконання деталей техніки, виправляються виявлені помилки та акцентується увага на точному виконанні рухової дії в цілому; |
|          | ↓  |
| II етап  | б) необхідно створити в дітей уявлення про правильну поставу, продемонструвати правильне положення тіла й пояснити його значення;  |
| III етап | в) вироблення стійкої рухової навички, доведеної до певного рівня досконалості;  |

*2. Назвіть вправи, які опосередковано впливають на профілактику порушень постави?*

- а) різновиди ходьби (на носках, п'ятах тощо); біг (з високим підніманням стегна, приставними кроками тощо);
- б) вправи у висі та упорі, лазіння.

*3. Встановіть відповідність.*

Які м'язи характерні для сторони випуклості деформації, а які для сторони вгнутості?

- |            |   |                                  |
|------------|---|----------------------------------|
| випуклість | ↓ | а) розтягнуті та ослаблені м'язи |
| вгнутість  |   | б) укорочені та напружені м'язи  |

*4. При якому положенні з'являється найбільш виразне відчуття правильної постави?*

- а) при доторканні спиною до стіни;
- б) при утриманні на голові предмета (мішечка з піском).

*5. Найбільш важко дітям опанувати й утримувати в русі правильне положення...*

- а) голови;
- б) м'язів плечового поясу.

*6. Встановіть відповідність.*

Формування правильної постави та профілактика її порушень на уроці фізичної культури

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <i>Підготовча частина</i> | а) зниження навантаження; використання оздоровчих або малорухливих ігор, а також ходьби в поєднанні з дихальними вправами;   |
| <i>Основна частина</i>    | ↓ б) використання загальнорозвивальних ігор з високим ступенем рухливості та чергування їх з іграми низької та середньої інтенсивності для вдосконалення раніше засвоєних рухів; |

*Заключна частина*

в) використання різноманітних видів ходьби та легкого бігу, спеціальних і дихальних вправ, ігор на увагу («Клас, струнко!», «Заборонений рух», «Слухай сигнал», «Тримайся завжди прямо» тощо).

7. Укажіть вправи для формування правильної постави:

- із вихідного положення стоячи
- \_\_\_\_\_
- із вихідного положення лежачи на животі
- \_\_\_\_\_
- біля вертикальної площини (стіни, гімнастичної стінки)
- \_\_\_\_\_
- у русі та з утримуванням предмета на голові
- \_\_\_\_\_
- на рівновагу
- \_\_\_\_\_

8. Укажіть вісім видів спорту, для яких характерне використання яскраво виражених елементів асиметричних вправ.

- 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

9. Що має враховувати і яких методичних принципів дотримуватися вчитель при виборі ігор для уроку фізичної культури?

а) вікові особливості, фізіологічні закономірності адаптації; поступове підвищення навантаження, стимулювання позитивних емоцій, підбір ігор відповідно до завдань уроку, чітке та зрозуміле пояснення гри;

б) вікові особливості, фізіологічні закономірності адаптації; поступове підвищення навантаження, підбір ігор відповідно до завдань уроку, грамотне керування грою.

10. Що необхідно зробити вчителю для того, щоб учні краще закріпили вправи формувальної спрямованості?

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_

11. Які вправи негативно впливають на викривлений хребет?

- 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_, 3. \_\_\_\_\_, 4. \_\_\_\_\_

12. Які протипоказання щодо виконання учнями окремих видів вправ і використання їх у рухливих і національних іграх необхідно враховувати вчителю на початкових етапах навчального процесу? Дати стисло відповідь.

- 1) на уроках легкої атлетики – \_\_\_\_\_
- 2) на уроках гімнастики – \_\_\_\_\_
- 3) на уроках спортивних ігор – \_\_\_\_\_

## Тема № 7. Українські ігри-забави та ігри-атракціони

1. Проведення ігор за народним календарем.
2. Українські ігри-забави та ігри-атракціони: «Жучок», «Глечичок», «Льон»; фізкультурне свято «Козацькому роду – нема переводу».

### 1. Проведення ігор за народним календарем.

✎ Гра – форма культурної діяльності людини на початковому етапі її розвитку. Реальність і гра утворили органічний сплав образних форм соціальної структури буття, традицій, звичаїв, обрядів, допомагаючи дитині пристосовуватися до життя, а згодом відобразити його й перетворити. Саме явище образності – гра уяви, фантазії.

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

Взимку розваги носили дещо інший характер: влаштовувалися ігри в сніжки, катання з гори, катання на конях вулицями села з піснями й танцями. У кожній народній грі відчувається любов людини до веселоців, нестримного молодечтва.

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

➔ Народні ігри становлять надзвичайну цінність з педагогічної точки зору. Вони розвивають розумові здібності, сприяють формуванню характеру, вихованню вольових якостей, загартовують фізично, піднімають настрій, пробуджують інтерес до народної творчості. У змісті народної гри є всі доступні форми навчання. Саме у процесі ігрової діяльності діти засвоюють основи грамоти, вчать рахувати, розрізняти кольори, виконувати повсякденні дії, набувають навичок самообслуговування та спілкування.

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

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

- перший етап – примітивні ігрові дії, що виражалися у пристосуванні цих дій до біологічних потреб;
- другий етап – удосконалення ігор, розширення їх змісту з винайденням

знарядь праці. Язичницькі святилища, ідолівські храми та капища відігравали важливу роль у формуванні світогляду людей. Тут діти разом з дорослими брали участь у ритуальних та обрядових дійствах, які певним чином формували їх свідомість. Завдяки відтворенню в рухових діях трудових процесів і занять (землеробство, полювання, рибальство) ігри стали засобом пізнання та освоєння дійсності;

- третій етап – виникнення внаслідок появи класового суспільства рухливих ігор з елементами суперництва (боротьба, кулачні та паличні бої, кінські перегони), ігор з елементами володіння холодною зброєю (спис, меч, лук тощо). Такі ігри були спрямовані на фізичне вдосконалення людини;

- четвертий етап – диференціація рухливих ігор за змістом і характером:

- а) звичаєві, обрядові та святкові ігри;
- б) ігри для підлітків;
- в) спортивні ігри.

### Ігри за народним календарем

Назва свята	Дата	Народні ігри та фізичні вправи
<b>Ігри весняного циклу</b>		
Ой, весно, весно, днем красна!		
День Явдохи, День Сорока святих, День Олексія (або «теплого Олексі»)	14 березня 30 березня	“Гляньте діточкі”, „Хрещик”, “Журавель”, “Віночок”, “Іде, іде дід”, “Плетений Шум”, “Мара”, “Кривий танець”, “Та це ж весна”, “Унадився журавель”, “Довга лоза”; закликання весни.
Благовіщення	07 квітня	“А ми просо сіяли”, “Білозорчик-Білоданчик”, “Горобчик”, “Воротар”, “Жук-жучок”, “Зельман”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Мак”, “Мости”, “Навчу я, навчу”, “Подоляночка”, “Перепілонька”, “Царенко”, “Щітка”.
Великдень		“Великодній дзвін”, “Довга лоза”, “Наввипередки-навперегони”, “Просо”, “Стовп”, “Війна”, “Коструб”, “Король”, “Цурка”, “Чаклун”; різні види боротьби: боротьба на лопатки, боротьба без рук – грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи.
Проводи		“Білиця”, “Бирка”, “Бука тягнуть”, “Двірник і джура”, “Піжмурки”, “Заець”, “Зв’язаний встане”, “Король і вїт”, “Кота тягнуть”, “Лопатки”, “Мила”, “Ніс”, “Позич мені стільчик”, “Сорока”, “Сало тягнути”, “Стільчик”.
День Луки	05 травня	“Віночок”, “Горюдуб”, “Міст”, “Петрушка”, “Ріпка”, “Вовк”, “Залізний ключ”.
Вулиця		“Вінок”, “Вербова дощечка”, “Горошок”, “Зайчик”, “Огірочок”.
Переддень Юрієвого дня (свято Красної Гірки)	05 травня	“Горюдуб”, “Мости”, “Леля”.
День Юрія (Георгія)	06 травня	Веснянки та гаївки, хороводи; загартування росаю; верхова їзда; кидання грудок землі, метання.
На весняні свята грали в ігри, які були пов’язані з хліборобською працею та імітували оранку, сівбу, збирання врожаю (“Горошок”, “Огірочки”, “Гарбуз”, “Жнива”); з весільними обрядами (“Чорнушко-душко”, “Щітка”); з відновленням військової активності (“Зельман”, “Воротар”, “Мак”, “Просо”).		
<b>Ігри літнього циклу</b>		
Прилетіло літечко на рожевих крилечках		
Свято Шума	1 червня	“Віночок”.
Трійця		“Куща водити”, “Горюдуб”, “Дуб”, “Похорон”, “Ярило”, “Проводи русалок”, “Тополя”.
Свято Івана Купала	07 липня	“Відьму водити”, “Відьма”, “Панас”; купання, стрибки через вогонь, біг, очищення.

День Петра і Павла	12 липня	“Бабак”, “Ворона”, “Дзвіночок”, “До цілі”, “Коромисло”, “Латка”, “Перепелиця”, “Трампижа”, “Цурка-палка”, “Чаклун”, “Кінь”, “Скраклі”, “Шуляк”, “Циганка”, “Щенята”, “Яструб”.
День Іллі	02 серпня	“Веребей”, “В’язання бороди”, “Тречка”, “Жнива”, “Ой у полі жито”, “Передай іншому”.
Перший Спас (або Маковія)	14 серпня	“Барвінок”, “Гуси”, “Король”, “Квач”, “Оса”, “Просо”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “Грушка”, “Гуси”.
<b>Ігри осіннього циклу</b>		
Осінній час сім погод придбав для нас		
Успіння (Перша Пречиста)	28 серпня	“Вуж”, “Гарбуз”, “Грибок”, “Дуб”, “Зайчик”, “Кози”, “Мисливці і зайці”, “Бобер”, “Яструб”.
Парубочі громади		“Верниголова”, “Вкрасти сало”, “Долоні”, “Піжмурки”, “Загинати сухого вовка”; боротьба без рук – грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи.
Дівочі громади		“Любка”, “Поїхав Іван за Дунай по дівку”, “Чадо”, “Чернушко-душко”.
Покрова	14 жовтня	“Буряк”, “Горошок”, “Запорожець на Січі”, “Козак”, “Мак”, “Мур”, “Чорний лицар”, “Щітка”; кулачні бої; замовляння долі.
Вечорниці	з 14.10. до Великодня	“Долоні”, “Нічка”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”.
<b>Ігри зимового циклу</b>		
Зима прийшла – свята з собою привела		
Переддень Святої Великомучениці Катерини	06 грудня	“Балабушки”, “Піжмурки”; ігри-ворожіння; ворожіння на чоботях, заклинання долі; молодіжні розваги.
День Святої Великомучениці Катерини	07 грудня	“Піжмурки”, “Чарочка”, “Чіт чи лишка”; ігри-ворожіння, заклинання долі.
День Андрія Первозванного	13 грудня	Калита, метання, парубочі пустощі.
День Варвари, День Сави, День Миколи	17 грудня 18 грудня 19 грудня	“Громак”, “Узяття фортеці”, “Піжмурки”, “Колесо”; ігри-ворожіння, заклинання долі, парубочі пустощі.
Вечір напередодні Різдва	06 січня	Калита, ворожіння на чоботях.
Різдво	07 січня	Гойдання на гойдалках, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижинах і ковзанах; танці.
Вечір напередодні Нового року (старий стиль)	13 січня	“Квочка”; очищення.
Новий рік (старий стиль), День Василя	14 січня	“Булка”, “Громак-свиня”, “Коза”, “Меланка”, “Морозенко”; гра у сніжки боротьба на снігу, скачування великих снігових куль і пускання їх з гори.
Водохреща	19 січня	Змагання вершників, катання на конях, кулачні бої.
Стрітєння	15 січня	“Буряк”, “Перетяжка”, “Тягти бука”, “Чий батько дужчий”.
Масляна		“Колодка”; катання з гори; ніжкові заговини.
На всі зимові свята проводили такі ігри-розваги: “Колесо”, “Громак”, “Узяття фортеці”, “Льодинки”, “Літає - не літає”.		

### *Зимово-весняні ігри.*

У давнину найцікавіші свята проводилися навесні, адже після довгої зимової сплячки все неначе прокидалося, наповнювалося життєдайною енергією. Образ весни символізував Місяць. Обирали струнку, високу, веселу дівчину, яка була одягнена в різнокольоровий ошатний одяг з вінком на голові.

☞ Прихід весни зустрічали *веснянками* – хорovими піснями, іграми й танцями. Веснянки були дівочими забавами, тому хлопці рідко брали в них участь. З часом магичні обряди втратили своє первісне значення, залишивши по собі самотні дівочі (Подоляночка», «Ластівка», «Мак», «Перепілочка») та

дитячі ігри («Довга лоза», «Дзвін», «Свинка», «Чародії»). Багато ігор носили колективний характер («Горюдуб», «Кіт і мишка», «Вишня», «Журавель», «Піжмурки» тощо).

📖 На свято Миколая Чудотворця наші пращури прагнули зробити добру справу (відвідати хворого, допомогти бідним тощо). Це свято відзначалося двічі на рік: 19 грудня – «зимовий Миколай» та 22 травня – «весняний Миколай». Ставилися люди до цього свята з особливою пошаною, називаючи присвячені йому свята «днями добродіяння». «Святий Миколай не любить, коли на його свята байдикують», – так говорили в народі. Тож люди вдень радо допомагали самотнім і немічним.

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

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

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

### Гра «Коза»

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

Го-го-го, козо, го-го-го, сіра, го-го-го, біла!

Ой розходися, розвеселися,

По всьому дому, по веселому.

Де коза ходить, там жито родить,

Де не буває, там вилягає.

Де коза ногою, там жито копою,

Де коза рогом, так жито стогом.

А в Михайлівці всі хлопці стрільці –

Встрелили козу в праве вушко,

У праве вушко, в саме сердечко!

Тут коза впала, нежива стала,

А міхоноша бере дудочку,

Надима козі

Та й у жилочку.  
Надулась жила – коза ожила.  
Та й пішла коза,  
Та стрибаючи,  
Своїх діточок та шукаючи.

Навесні пробуджується земля, оживає природа, а з нею приходять радісні надії та хліборобські клопоти. Тому в березні, першому весняному місяці, діти виходили на проталі горбки або ж вилазили на паркани чи дерева, закликаючи весну.

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

Це свято, як правило, супроводжувалося обрядовими піснями-закличками, хороводними співами з пантомімою, а також іграми, в яких звучали мотиви турботи про майбутній добробут, побажання, задобрювання сил природи й замовляння на добрий врожай.

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

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

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

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

#### Гра «Залізний ключ»

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

– Який ключ?

Він відповідає:

– Залізний!

Гра продовжується поти, поки «вовк» не розірве коло. Якщо ж розірве – виривається з нього і втікає. Усі гравці кидаються його наздоганяти. Хто спіймає «вовка», той починає виконувати його роль, і гра продовжується.

#### Літньо-осінні ігри

📖 Свято Шума відкриває початок літа. У гетитів літнє свято називалося Ата-Шум. Це, напевно, Старий Шум, що в річному коловороті протиставляється Новому Шуму (Наум), свято якого відзначають 1 грудня. Свято Наума пов'язане з мудрістю та початком навчального періоду в давнину. За численними легендами різних народів символом мудрості є Змій. Напередодні цього свята, 30 листопада,

вшановують змієборця Андру (Індру). За легендою він своєю палицею мусив вбити Змія, який щоразу воскресає 1 грудня. А вже 1 червня він стає зрілим або старим. Підтвердженням причетності Змія до свята Шума є своєрідний звук – шипіння, що видає плазун.

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

В українській гаївці співається: «А в нашого Шума зелена шуба». Звичайно, що мова йде про зелений ліс, пишно вбраний улітку. Могутнє божество викликали дівчата веснянками-гаївками. Цими та іншими магічними піснями юнки пробуджували Шумлячого, аби він буйно розвивався в зелені, набирался весняно-літньої сили, приносив радість і відганяв будь-яке лихо. Ставши в коло, дівчата бралися за руки, поперемінно то опускаючи їх, то піднімаючи вгору – зображаючи щось подібне до коливання дерев. Опускаючи руки вниз, розпочинали жваво танцювати. У цей час «налітали» парубки, кожен хапав свою юнку та пускався з нею у веселий танок.

☞ Дослідник А.В. Цьось наводить зміст гри «Віночок», яка пов'язана з традицією вшанування Шума:

Усі учасники гри стають в шеренгу й беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають руки вгору, а два крайні із другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої та всіх наступних пар. Пари переплітаються, утворюючи начебто вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече свого лівого сусіда, а праву – на плече правого сусіда, крайні учасники так само переплітаються руками. Розпочинається хоровод. Усі разом співають:

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

На останні слова приспіву ведучий (крайній гравець, який проходив під руками всіх пар) починає з протилежного кінця шеренги «відривати» гравців. Останнього підкидають угору, вигукуючи: «Горю, горю!». Так закінчується гра.

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

На честь Іоанна Хрестителя в церквах співали величальних пісень, а в українських селах проводилися веселі забави, приурочені міфічному божеству Купалі. Напередодні свята на широкій галявині хлопці ставили дерево («гільце», Купала – вербова гілка). Навколо нього дівчата водили хороводи, співали пісень, організовували ігри. Цього вечора вони пускали на воду вінки, спостерігаючи за тим, куди вони попливуть. Де вінок пристане, там живе суджений. Хлопці розкладали вогнище і стрибали через нього, прагнучи очиститися від усякого зла. Вогонь не гасили, він сам мав дотліти.

Великою популярністю серед дітей завжди користувалися пісеньки-ігри про тваринний світ. Тематика цих пісень і коло персонажів дуже різноманітні. Це кізонька і цапок, горобчик з дружиною, півник, лелека, жабка, котик та ін. Здебільшого ці персонажі живуть, діють і мислять, як люди.

Так, тварини косять, згрібають сіно, складають його в копиці, миють, прядуть, підмітають, носять воду тощо. Часто ці дії носять гумористичне забарвлення. Саме мотив працелюбства забезпечує найвищу морально-етичну цінність дитячому фольклору.

### Гра «Квочка»

У цю народну гру діти завжди любили грати напровесні, щойно квочку з курчатами випустять на двір. У землю вбивається кілочок, до нього прив'язується мотузка. Обирається «квочка», яка, взявшись за кінець мотузки, рухається по колу під приспів:

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

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

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

Згідно з міфологією давніх слов'ян вовк вшановувався як тотемний предок і родоначальник племені. Зі вступом хлопців до «вовчого» (чи «ведмежого») союзу ініціація не закінчувалася, починався її новий етап. Ставши воїнами («вовками», «псами», «ведмежами»), юнаки повинні були протягом деякого часу жити віддалік від поселень свого племені «звіриним» життям – воюючи та

грабуючи. У таких грабіжницьких і військових наскоках вони доводили свою силу й мужність, загартовувалися.

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

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

Без сумніву, образи тварин у легендах, казках, ініціаціях та народних рухливих іграх споріднені, вони мають спільне коріння, і тому ігри опосередковано прилучають підростаюче покоління до стародавньої української культури. Щоправда, рухливі ігри не дійшли до нас у своєму первісному вигляді, на відміну від предметів матеріальної культури, знайдених завдяки археологічним розвідкам. Вони функціонували безперервно, передавалися з покоління в покоління в живій ігровій практиці, ставали улюбленими іграми все нових і нових поколінь. Із часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим, забувалося, а найбільш вдале та значиме зберігалось в пам'яті. Удосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервно, завдяки чому утворився тісний зв'язок минувшини із сучасністю. З огляду на це, рухливі народні ігри набули велике значення для національно-культурного виховання підростаючого покоління.

Життя українських хлопців і дівчат було тісно пов'язане з веденням господарства. Хлопці влітку були задіяні на польових роботах, а взимку опановували різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали в полі, а взимку – прали, ткали, вишивали тощо.

Незважаючи на велику зайнятість і напружений трудовий ритм життя, молодь щовечора знаходила час на відпочинок, влаштовуючи так звані вулиці й вечорниці та використовуючи різноманітні засоби української народної фізичної культури. Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиці чи куточків села, які входили до парубочих і дівочих громад – своєрідних об'єднань неодружених хлопців та дівчат.

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

Окрім танців, водили хороводи, проводили ігри. Хороводи завжди супроводжувалися піснею. Дівчата бралися за руки, утворювали коло або ключ

і рухалися під ритм пісні. Відтак за характером руху хороводи поділялися на кругові та ключові.

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

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

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

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

Отже, вулиця була дуже популярною та активною формою дозвілля. Хлопці й дівчата багато часу приділяли різноманітним фізичним вправам. Спільно вони виконували танці, а рухливі ігри й забави, зважаючи на їх різну спрямованість, – окремо.

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

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

Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї влаштовувалися ігри, забави, танці. Якщо після забав дівчата залишалися в хаті, аби закінчити роботу й переночувати, то такі вечорниці називалися досвітками. На сходинах дівчата не працювали, а протягом усього вечора розважалися, грали в різні ігри, танцювали: «... танцювали так, що губили каблуки та від знемоги падали».

Взимку, зрозуміло, у молоді було значно більше часу для проведення рухливих ігор і забав. Як тільки випадав сніг, вибігали на вулицю грати в сніжки.

Коли мороз затягував кригою ставок, проводили забаву «Жорно» («Крутилка», «Фуркало»). Ця своєрідна карусель була надзвичайно популярною взимку.

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

### Магічне значення весняних рухливих ігор

Назва свята	Магічне значення	Назва гри
Благовіщення, Великдень	Філософський зміст: - хвала сонцю; - відображення зміни пір року; - народження, розвиток, старість і смерть людини.	“Білозорчик-Білоданчик”, “Вінок”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Подоляночка”.
Благовіщення, Великдень	Вегетаційний зміст: - передача оточуючій природі енергії, сили та радості; - позитивний вплив на ріст і розвиток рослин.	“Буряк”, “Гарбуз”, “Мак”, “Горошок”, “Огірочки”, “Просо”, “Ріпка”, “Льон”.
Благовіщення, Великдень	Хвалебний зміст: - хвала весні, птахам, весняним повеням; - любов до природи та природних явищ.	“Горобчик”, “Перепілка”, “Чадо”.
Благовіщення, Великдень	Лицарсько-дружинний зміст: - захист свого роду; - почуття гідності, хоробрості та відваги; - наймання на службу до князя; - підготовка до військових походів.	“Барвінок”, “Воротар”, “Зельман”.
Благовіщення, Великдень, Трійця	Родинно-побутовий зміст: - відображення родинного життя; - взаємини між членами родини; - закликання добра, щастя, успіху й багатства.	“Діброва”, “Дід”, “Жили у бабусі...”, “Ой сусіди, сусідоньки”, “Здрастуй, сусіде”, “Куй-куй, ковалю...”, “Як було у баби...”, “Батько”, “Батько і діти”, “Горщички”, “Гладущики”, “Сімейка”.
Благовіщення, Великдень, Трійця, Катерини, Андрія	Подружній та еротичний зміст: - бажання одружитися; - угадування долі, характеру майбутньої дружини чи чоловіка; - зміцнення стосунків, зближення хлопців і дівчат.	“Вербова дощечка”, “Калита”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”, “Царенко”.
Проводи, Трійця	Вшанування пам'яті померлих: - задобрювання душ покійних родичів; - підтримання та потішання родичів померлих.	“Білиця”, “Дзвін”, “Заєць”, “Коса”, “Лопатки”, “Стільчик”.
Трійця	Профілактичний зміст: - закликання великої життєдайної сили природи; - сприяння росту та розвитку рослин; - захист врожаю від злих сил природи.	“Водіння куца”, “Завивання вінків”, “Ляля”, “Тополя”.
Великдень	Стимулюючий зміст: - зародження нового життя; - пробудження природи від зимового сну.	“Битка”, “Котка”.

→ Національна специфіка рухливих ігор виявляється:

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

Усе це разом є потужною рушійною силою естетичного, морально-етичного, культурного та фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Враховуючи національну специфіку рухливих ігор, проводити їх потрібно відповідно до пори року, певного свята, обов'язково пояснюючи учням їх самотність і магічне значення для нашої нації, яка з давніх-давен живе за народним календарем.

## 2. Українські ігри-забави та ігри атракціони.

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

Гра «Жучок» (українська гра)

Грають переважно хлопці. Один гравець стає спиною до інших, прикладає одну руку до вуха, іншу заводить за спину. Решта учасників гри шикуються за ним. Хтось злегка ударяє його по руці. Коли він повертається, всі піднімають угору великий палець і гудуть, як жуки. Якщо гравець вгадає, хто його «вкусив», то з тим учасником він міняється місцями, якщо ні, – гра повторюється спочатку.

Гра «Глечичок»

*Хід гри:* Один із гравців – ведучий. Він бере в руки м'яч («глечичок») і, ударяючи ним об землю, співає:

Я глечичок упустив  
Та й об підлогу його розбив.  
Раз, два, три,  
Його, (Сашко), лови!

Закінчивши співати пісню, ведучий сильно б'є м'ячем об землю, а гравець, ім'я якого називалося в пісні, його ловить. Гравець, що спіймав м'яч, відходить убік. Усі інші учасники гри піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо», та співають:

Ми знаємо все підряд,  
Що хлоп'ята кажуть:

Оля, Микола, дуб зелений,  
Конвалія біла, зайчик сірий,  
Кидай!

Гравець із м'ячем співає:

Я знаю все підряд,

Що хлоп'ята кажуть:

Дуб зелений, конвалія, мак,


Я кидаю м'яч – ось так!

На останніх словах пісні він кидає м'яч, намагаючись влучити ним в ноги будь-якого гравця. Той, у кого поціливі м'яч, стає ведучим.

Гра «**Льон**»

Усі гравці утворюють коло, в центрі якого розташовується ведучий. Він показує, присідаючи, що треба робити (демонструє різні рухи), щойно хор переспіває пісеньку. Гравці мають швидко й точно повторювати рухи за ведучим.

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

 **Свято** – торжество, від якого ми очікуємо дива, жвавих емоцій, сюрпризів і веселощів. Водночас свято має велику виховну силу й потребує ретельної підготовки. Необхідно скласти сценарій, барвисто оформити зал, правильно обрати музичний супровід для створення цілісного відчуття гармонії та багато іншого. Загальновідомо, що невід'ємною складовою більшості свят є розваги, рухливі ігри та фізичні вправи. При їх підборі необхідно враховувати як загальний рівень розвитку дітей та їх функціональні (фізичні, психічні) можливості, так і матеріально-технічні ресурси. Адже правильний вибір ігор і вправ – запорука успіху! Крім того, привнести новизну і підняти настрій учасникам свята допоможуть оригінальні посібники, незвичайні аксесуари та інвентар, нестандартні ігрові ситуації.

І ще одне важливе правило: ніхто не повинен залишитися поза увагою. Відтак необхідно максимально залучати до участі в святі кожного учасника й уболівальника, а також не допускати надмірних пауз між виступами, що призводить до перевтоми і втрати інтересу до того, що відбувається.

*Фізкультурне свято*

**«Козацькому роду – нема переводу»**

*Мета:* розвивати фізичні якості дітей (силу, спритність, витривалість, швидкість); удосконалювати навички у лазінні, стрибках, бігу. Використати багатства усної народної творчості для закріплення знань дітей про рідний край та його історичне минуле. Виховувати любов до українського народу та його звичаїв. Формувати організованість і товариськуність.

*Хід:* На середину залу виходять отаман і писар (дорослі).

*Отаман:* А пам'ятаєш, пане-товаришу, як ми місяць тому з турками воювали?

*Писар:* Еге ж, батьку, турків тоді багато полягло. Та й наших хлопців чимало загинуло...

*Отаман:* Та що там казати... Де зараз знайти таких відчайдушних хлопців? Під звуки народної пісні «Ой на горі женці жнуть» заходять діти в українських костюмах, вітаються.

*Отаман:* Здорові були, люди добрі! А хто ж ви такі?

*Дитина 1:*

Усі ми – діти українські,  
Хлопці та дівчата,  
Хоч слабкі ще наші руки,  
Та душа завзята.

*Дитина 2:*

Бо козацького ми роду,  
Славних предків діти.  
Як один усі вчимося  
Рідний край любити.

*Дитина 3:*

Між собою всі ми друзі,  
Ми – одна родина  
І шануємо, як матір,  
Рідну Україну.

*Отаман:* Чого ж вам тут треба?

*Дитина:* Ми прийшли до пана-отамана з проханням записати нас до козацького війська.

*Писар:* А як я вас запишу, якщо нікого не знаю? Може, ви ледарі чи неуки?

*Дитина:*

Та ні, ми всі як орли! (Гордо випинають груди)  
Й говорити можемо славно – у нас це всі вміють.

(Діти розповідають прислів'я, приказки.)

Козак з біди не заплаче.

До булави треба голови.

Козак не боїться ні тучі, ні грому.

Де козак, там і слава.

Хліб та вода – козацька їда.

Козак усім народам друг, міцний і лицарський у нього дух.

*Отаман:* Ой-ой-ой! Зовсім заговорили! А навіщо ви дівчат із собою привели? Хіба не знаєте, що на Січ жінок не пускають?

*Дівчинка:* Пане-отамане, дозвольте нам подивитися на козацькі випробовування. А якщо наші хлопці вам не підійдуть, ми їх додому заберемо.

*Отаман:* Хо-хо-хо! Гарзд. Не осоромтеся ж, хлопці! Заходьте всі, сідайте – в ногах правди нема. Чи готові до першого випробування? Розподіліться на дві команди та привітайте один одного.

Команда «Жваві»

Девіз: Козачата – хлопці браві, у змаганнях дуже жваві!

Команда «Дужі»

Девіз: Ми зі спортом дружимо – виростаємо дужими!

*Отаман:* Загальновідомо, що козацьке товариство обирало за отамана найбільш чесного, сміливого й витривалого козака. Тож наступний конкурс покаже, хто з вас, хлопці, найсильніший та найстійкіший.

#### Конкурс «Отамани»

Учасники сплітають пальці прaviх рук, опираючись на лікоть, і міряються силою.

*Писар:*

Попід гору доріженька веде, доріжкою отаман іде.

Отаманчик попереду іде, козаченьків за собою веде.

Отамани, отаманчики наші, покажіть,

Як слухають вас козаченьки ваші.

#### Гра «Хвостач»

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

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

#### Змагання «Штурм фортеці»

1. Метання м'ячів у рухому ціль.

2. Стрибки на одній нозі.

3. «Бій із семиголовим змієм» (діти натискають на кульки, щоб вони лопалися).

*Писар:* А зараз хай дівчатка-козачки покажуть, чи вміють вони куховарити та накривати на стіл, чекаючи на переможців.

#### Конкурс «Хто швидше накриє стіл»

Для цього конкурсу потрібно: 2 столи, 8 ложок, 2 миски, 8 стільців.

*Отаман:* Бувало, що козаки потрапляли у полон до ворога. Але вони вміли непомітно, долаючи небезпечні перешкоди, втекти на волю.

#### Естафета «На волю»

1. Переправа з обручем.

2. «Тунель» (гравці мають пролізти через довгий мішок).

3. Стрибки в мішках.

*Писар:* У той час як козаки боронили рідну землю, козачки хазяйнували вдома та лікували поранених.

#### Конкурс «Перев'яжи пораненого»

На двох стільчиках сидять два козаки – «поранені». Дві дівчинки-козачки змагаються між собою, хто швидше і вправніше перев'яже руку травмованому.

*Отаман:* Кінь – вірний товариш козака. Козаки дуже любили своїх коней, купали їх, розчісували їм гриви та хвости.

Сивко-бурко, стань переді мною,

Як лист перед травою.

Забігає кінь (двоє дорослих, переодягнених у костюм коня).

#### Естафета «Напої коня»

Діти стають у дві шеренги по обидва боки від «коня», останні учасники беруть відра з водою та передають один одному, аж поки не напоять «коня».

*Писар:* Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. За цим сигналом козаки йшли обідати. А що вони їли, знаєте?

*Діти:* Куліш із салом або олією, галушки, юшку з риби, козацьку кашу.

Гра «**Козацька каша**»

Хлопчикам зав'язують очі, і вони годують один одного кашею.

*Отаман:* Набралися сили козаки та вийшли на змагання.

Бачу, добрі козаки

Українські парубки!

Силою усі зведіться,

У змаганні покажіться!

Змагання «**Перетягування каната**»

*Отаман:* Після обіду лунали козацькі пісні. Яке б то було життя козаків без веселої, жартівливої, милозвучної, задушевної та хвилюючої пісні?

Пісня «Ой на горі женці жнуть»

*Отаман:* Аби бути сильними й відважними, козаки щодня відшліфовували свою військову майстерність. Часто робили це під музику. З того часу і беруть свій початок завзяті українські танці.

Танок «Козачок»

Хлопчики запрошують на танок дівчаток.

*Отаман:* Після довгих випробувань бачу, що ви гідні бути членами козацької громади. А чи ви готові добре дбати про неньку-Україну і шанувати свою Батьківщину?

Усі діти підводяться. Козачата в один голос дають «присягу»:

Присягнемо край наш милий

Над усе любити,

Народ рідний захищати

Та для нього жити!

*Отаман:* З давніх-давен в Україні за віддану службу та лицарські справи ватажок щедро винагороджував своїх козаків. Тож вручаю вам знак козацької звитяги – козацький прапор. Бережіть його, шануйте нашу Україну, бо ви – українці. Хай кожен з вас своїми добрими вчинками та справами доведе, що козацькому роду – нема переводу!

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 7**

### **➤ Пам'ятка керівникові**

Проведення уроків фізичної культури за народним календарем із використанням народних українських рухливих ігор сприяє не лише розвитку й удосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, засвоєнню звичаїв і традицій свого народу; прищеплює любов і повагу до рідного краю, до праці та трударів. Такі ігри є потужною рушійною силою естетичного, морально-етичного й культурного виховання дітей. Їх педагогічне значення полягає в тому, що в них протягом багатьох століть закріплювався та передавався із покоління в покоління виховний досвід народу.

Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

Назва гри		Фізичні якості					Форми організації занять			Реабілітаційна спрямованість (укажіть коригувальні вправи, які можна ввести у гру)	Свято, на якому проводилася гра
		Швидкість	Спритність	Сила	Витривалість	Гнучкість	Урочні	Позаурочні	Позашкільні		
1.	Залізний ключ										
2.	Подоланочка										
3.	Віночок										
4.	Кривий танець										
5.	Щітка										
6.	Горюдуб										
7.	Гречка										
8.	Узяття фортеці										
9.	Сірий вовк										
10.	Запорожець на Січі										
11.	Колесо										
12.	Квочка										
13.	Коза										

✍ Тестові завдання для самоконтролю.

1. Які ігри та дії були невід'ємними елементами свята Івана Купала?
  - а) пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою;
  - б) ворожіння, вуличні ігрища.
2. У чому полягає цінність народних ігор з педагогічної точки зору?
  - а) сприяють розвитку розумових здібностей, вихованню характеру та вольових якостей;
  - б) загартовують фізично;
  - в) пробуджують інтерес до народної творчості;
  - г) усі відповіді правильні.
3. Що є основою диференціації народних ігор?
  - а) річний землеробський цикл;
  - б) стародавні вечорниці.
4. У скільки етапів відбувався розвиток язичницьких сезонних культів та обрядів у християнський період?
  - а) 3;

б) 4;

в) 5.

5. *Чим вирізнявся третій етап розвитку язичницьких сезонних культур та обрядів у християнський період?*

а) рухливими іграми з елементами суперництва;

б) іграми, що імітують трудові процеси (землеробство, рибальство полювання).

6. *Чим зустрічали в прадавні часи прихід весни?*

а) веснянками;

б) хоровими піснями;

в) іграми й танцями.

7. *До чого в українських традиціях приурочувалося свято зустрічі весни?*

а) до початку льодоходу;

б) до закликання доброго врожаю.

8. *Що таке гаївки?*

а) весняні ігри;

б) ворожіння на долю.

9. *Як рухалися дівчата під час виконання «ключового» хороводу?*

а) по колу, в центрі якого одна з дівчат зображувала за допомогою рухів усе те, про що співали її подружки;

б) водили хоровод довгою лінією.

10. *Для чого необхідно враховувати національну специфіку та зміст народних ігор?*

а) щоб проводити гру відповідно до пори року;

б) щоб проводити гру відповідно до свята;

в) усі відповіді правильні.

11. *Чому сприяє проведення ігор за народним календарем?*

а) розвитку та вдосконаленню рухових якостей;

б) розвитку та вдосконаленню морально-вольових якостей;

в) вихованню позитивних рис особистості, засвоєнню звичаїв і традицій свого народу;

г) усі відповіді правильні.

12. *Який характер несуть народні ігри-забави та ігри-атракціони?*

а) естафетний, з елементами змагань;

б) комічний;

в) усі відповіді правильні.

13. *Що необхідно враховувати при підборі ігор і розваг для дитячого свята?*

а) загальний рівень розвитку дітей;

б) функціональні (фізичні, психічні) можливості дітей, а також матеріально-технічні ресурси;

в) усі відповіді правильні.

14. *Встановити відповідність:*

Ігри за народним календарем

Назва свята	Ігри
1) Свято Миколи Чудотворця	а) «Шукаю Миколу»
2) Великдень	б) «Віночок»
3) Свято Шума	в) «Великодній дзвін»
4) Свято Івана Купала	г) «Панас»
5) Вулиця	д) «Мак»
6) Вечорниці	е) «Жорно»

Відповідь: \_\_\_\_\_

### Тема № 8. Національні ігри для дітей середнього шкільного віку та підлітків

1. Національні ігри різних народів: «Ніс», «Бій півнів», «Чужоземці», «Мисливський м'яч», «Бенеша», «Бельбеу», «Лунг-Мегар», «Дузме», «Мисливці та качки», «Веверка», «Потяг», «Хто перетягне – той дужчий», «Зангу», «Змійка», «Гредзенс», «Саба», «Кулька в долоні», «Черепашаче гніздо», «Тигр і лань».

#### Гра «Ніс»

Ця гра дуже популярна в Японії. Японці свого часу запозичили її в американців.

Гравці сідають по колу, в центрі якого розташовується ведучий. Він промовляє: «Ніс, ніс, ніс, рот». Вимовляючи перші три слова, ведучий береться за ніс, а після четвертого слова замість рота доторкається до будь-якої іншої частини голови, намагаючись тим самим ввести в оману учасників гри. Гравці своєю чергою мають торкатися тих частин голови, які ведучий називає, а не на які показує. Той, хто припуститься помилки, вибуває із гри. Перемагає найуважніший, тобто гравець, який залишився в колі останнім.

#### Гра «Бій півнів» (російська народна гра)

На майданчику креслять коло діаметром 2-3 м. Дітей розподіляють на дві команди. Всередину кола стають два учасники – представники команд. Це «півні». Вони займають положення стійки на одній нозі, інша ж нога зігнута назад і підтримується однойменною рукою. За сигналом вихователя, підскакуючи на одній нозі, «півні» намагаються виштовхнути свого суперника з кола плечем. Той, кому це вдається, здобуває очко. Після цього в коло стає нова пара «півнів».

Перемагає команда, яка здобуде найбільше очок.

*Правила.* Гравець, який втратить рівновагу та встане на обидві ноги, програє. Виштовхувати суперника із кола можна тільки плечем.

#### Гра «Чужоземці» (японська гра)

Це японський варіант широко розповсюдженої у світі гри. В різних країнах вона називається по-різному. Гравці розподіляються на дві команди, які вишиковуються в лінію на відстані 6-8 м одна від одної. Учасники команди, яка починає гру, – «чужоземці». Вони наближаються на 1,5 м до команди суперників

і промовляють: «Ми тут!». «Звідки прибули?» – запитують гравці іншої команди. «З Індії» (або Америки, Англії, Австралії і т. д.), – відповідає капітан «чужоземців». Капітан суперників запитує: «А яка у вас професія?». Тут всі учасники команди «чужоземців» лише мімікою та жестами намагаються пояснити рід свого заняття. Якщо, наприклад, вони пекарі, то хтось один пов'язує фартух, другі просіюють муку, треті місять тісто, четверті печуть і т. д. (про це вони задалегідь домовляються між собою). Кожній професії, як відомо, притаманні свої характерні особливості, рухи та дії. Команда суперників намагається відгадати професію «чужоземців». Якщо їм це вдається, вся команда «чужоземців» стрімко біжить до своєї лінії. Суперники їх переслідують. Той, кого спіймають, перш ніж він перетне свою лінію, вважається «полоненим». Потім гравці команд міняються ролями, і гра повторюється. Перемагає команда, якій вдасться захопити після задалегідь обумовленої кількості турів більше «полонених».

#### Гра «Мисливський м'яч» (французька гра)

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

#### Гра «Бенефша» (азербайджанська гра)

Із азербайджанської мови бенефша перекладається як «фіалка». Напровесні молодь вирушає в гори збирати лікарські й ароматичні трави, які широко використовуються в побуті. Такі прогулянки супроводжуються різними забавами, однією з яких і є гра «Бенефша».

Учасники цієї гри розподіляються на дві групи, які стають одна навпроти одної. У кожній групі гравці тримаються за руки, утворюючи ланцюжки. Ігрове завдання полягає в тому, щоб розірвати ланцюжок. Але робиться це дуже своєрідно.

- Фіалка (або «бенефша») – лунає вигук із команди, що розпочинає гру.
- До кого потрапила? – запитують гравці іншої команди.
- Від нас до вас повинна потрапити.
- Хто потрапив? (Називають ім'я одного з учасників команди суперників).

Той, чиє ім'я названо, відривається від свого ланцюга і стрімко перебігає до команди, яка його викликала, але не до того учасника, що його назвав, а до когось іншого. Він намагається перервати ланцюг. Якщо це йому вдається, то він

забирає із собою гравця, що знаходиться праворуч від нього. Якщо ж розірвати ланцюг не вдалося, гравець стає його складовою – ланкою. Гра триває доти, доки в ланцюзі не залишаться два учасники.

#### Гра «Бельбеу» (казахська гра)

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

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

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

Той, хто біжить із джгутом, має право наздоганяти суперника тільки до кола, в центрі якого встановлений прапорець. Тут він повинен кинути джгут. Утікач швидко хапає джгут і біжить назад, переслідуючи того, хто щойно його наздоганяв, намагаючись вдаряти джгутом свого колишнього переслідувача.

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

Переслідування у зворотному напрямку триває до тієї лінії, де раніше лежав джгут (ця лінія має бути позначена). Перемагає гравець з більшою кількістю очок.

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

#### Гра «Лунг-Мегар» (молдавська гра)

У багатьох народів серед веселих рухливих ігор популярна чехарда, однак у Молдавії вона проводиться по-особливому й має назву «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (в Україні ця гра називається «Довга лоза»).

*Хід гри.* Гравці розподіляються на дві команди по 4-10 учасників у кожній. За жеребом гравці однієї з команд виступають у ролі «вершників», а іншої – «довгого віслюка». Члени цієї команди розташовуються один за одним, трохи зігнувши спину і обхопивши руками талію сусіда, що стоїть попереду. Як правило, гравці розташовуються десь біля стіни або дерева, забезпечуючи собі тим самим міцну опору.

Гравці команди «вершників» по черзі розганяються і стрибають на спину гравців першої команди, намагаючись пролетіти якомога далі, щоб залишилося місце для тих, хто ще стрибатиме. Перший, хто скочив на «довгого віслюка»,

намагається зберегти рівновагу й не впасти. Гравці ж команди «довгого віслюка» намагаються скинути небажаного вершника.

Якщо під час цієї боротьби хтось із тих, що сидять зверху, торкнеться ногою землі, він втрачає право бути вершником і його команда стає «довгим віслюком». Після того як усі вершники заскочать на «довгого віслюка», рахують до десяти. Якщо протягом цього часу ніхто не впаде, вершники повторюють свою спробу. Всього відводиться три спроби.

Гра «**Дузме**» (поїзд) (туркменська гра)

Усі гравці стають в колону по одному, беруть руками один одного за пояс і міцно тримаються. За сигналом дузме (ланцюг, поїзд) починає рухатися, набираючи швидкість. Коли швидкість руху стає великою, ведучий різко змінює напрям і продовжує рух. Усі інші гравці повинні слідувати за ним. Гравець, що опустив руки або розірвав ланцюг, вибуває із гри. Гравці, що втрималися в колоні протягом трьох спроб, перемагають. Гра триває протягом 3-5 хвилин.

Гра сприяє розвитку навичок опору, спритності, орієнтування.

*Національні ігри з метанням.*

Гра «**Мисливці та качки**» (білоруська гра)

Гравці розподіляються на 2 команди: одна – «мисливці», інша – «качки». Креслять велике коло, за межами якого розташовуються «мисливці», а «качки» – всередині. За сигналом «мисливці» намагаються влучити волейбольним м'ячем у «качок», які, бігаючи всередині кола, ухиляються від м'яча. «Качка», в яку поцілів м'яч, вибуває із гри. Коли всі «качки» будуть вибиті, команди міняються місцями, і гра продовжується.

Можна заздалегідь визначити час проведення гри. Перемагає команда, яка виб'є більше «качок» за однаковий час.

Гра «**Веверка**» (чеська гра)

«Веверка» в перекладі з чеської мови означає «білка». Веверкою називають ведучого. На цю роль обирають найбільш спритного та рухливого учасника.

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

Ведучий – «веверка» – стає в центрі майданчика, всі інші гравці розташовуються по обидва його коротких боки, не виходячи за межі майданчика.

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

Гра «**Потяг**» (білоруська гра)

Командна гра з перетягуванням. Гравці розподіляються на дві команди і, зчепившись зігнутими в ліктях руками, утворюють два ланцюги. Капітани, що стоять на чолі ланцюгів, з'єднуються один з одним так само. Потім кожна команда починає перетягування на свій бік, прагнучи розірвати ланцюг суперників або затягнути його за визначену лінію.

### Гра «Хто перетягне – той дужчий» (татарська гра)

У грі беруть участь 15-25 учасників. Вони розподіляються на 2 команди і, взявшись за руки, утворюють одне коло, чергуючись один з одним. Перша команда стає обличчям всередину кола, друга – обличчям назовні. В центрі цього кола креслять менше коло, по лінії якого розставляють предмети за кількістю гравців однієї команди.

За сигналом перша команда прагне перетягнути гравців другої команди, дістати і перевернути ногами розставлені предмети. Команда суперника намагається не допустити цього. За кожний збитий предмет команді нараховується очко. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка набере більше очок.

*Правила:* 1) гра починається тільки за сигналом; 2) перетягування різкими ривками забороняється.

### Гра «Зангу» (азербайджанська гра)

У цій грі беруть участь лише хлопці. Учасники гри розподіляються на дві команди і стають у два обкреслених квадрати, що розташовані на відстані 10-15 м один від одного. По черзі кожна команда підкидає м'яч вгору якомога вище, у бік квадрата суперника, а гравці протилежної команди повинні його впіймати. Кожний спійманий м'яч приносить команді одне очко. Той, хто зловить м'яч, має право підкинути його вгору. Тоді гравці, які розпочали гру, ловлять м'яч.

Гравець, який першим здобуде 5 очок, обирає собі з команди суперника «коня» і, привівши його до себе в квадрат, сідає йому на спину. Той, хто виконує роль коня, має право ловити м'яч, і, якщо йому це вдається, він стає «вершником» і веде свого «коня» (гравця, який перед цим був «вершником») у квадрат своєї команди. Гра продовжується доти, доки одна з команд не набере 50 очок, тобто доки всі 10 гравців не стануть «вершниками».

*Національні ігри в позашкільній роботі та в позаурочний час.*

### Гра «Змійка» (російська гра)

Креслять велике коло, навколо якого сідають гравці. За межами кола ходить ведучий. Несподівано він кидає всередину кола мотузку – «змійку». Всі схоплюються, прагнучи якнайшвидше стати на неї. Той, кому не вистачить місця, вибуває із гри. Ведучий, кидаючи «змійку» в коло, поступово укорочує її доти, доки на неї зможе стати лише один гравець, який і стає новим ведучим.

### Гра «Гредзенс» (латвійська гра)

На весняні свята латвійського народу й на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших та проводиться влітку (подібно до свята Івана Купала), дівчата з величезним задоволенням грають у «Гредзенс». Назва цієї гри в перекладі з латвійської мови означає «каблучка», «перстенець».

Учасниці гри утворюють коло, одна з них знімає з пальця каблучку та віддає її ведучій. Та своєю чергою протягує через каблучку довгу стрічку та зв'язує її кінці. Інші учасниці гри тримаються руками за стрічку, стоячи на місці або рухаючись, і співають яку-небудь пісню. Дівчина, яка за жеребом потрапила у центр кола, намагається відгадати, в кого знаходиться каблучка.

Дівчата непомітно пересовують по стрічці каблучку й передають її з рук у руки. Зрідка вони розкривають долоні, показують каблучку та знову маскують її,

щоб не можна було здогадатися, у кого вона. Учасниця, в якій каблучку було виявлено, стає в центр кола і також починає вгадувати, у кого каблучка.

Пошук каблучки супроводжується піснею, яка в перекладі звучить так:

У кого, у кого

Моя каблучка?

Моя каблучка

У молодій дівчини,

Прошу, сестрички, віддайте.

Гра «**Саба**» (естонська гра)

На паркані або спеціальній дошці зображується корова або бик, але без хвоста. Кожен, хто бере участь у грі, розташовується на відстані 15-20 м від цієї мішені. Йому зав'язують очі та дають в руки хвоста, зробленого з тканини. На одному кінці хвоста – кнопка. Гравцеві треба тричі обернутися на місці, простягнути вперед руки і рухатися в тому напрямку, де, на його думку, знаходиться мішень. Хвіст (по-естонськи «саба») необхідно причепити туди, де йому належить бути.

Гра «**Кулька в долоні**» (бірманська гра)

Гравці вишиковуються в шеренгу на відстані 30-40 см один від одного. Витягнуті руки з розкритими долонями тримають за спиною. Один із гравців стоїть позаду них. У нього в руці кулька або камінчик. Рухаючись уздовж шеренги гравців, він удає, ніби хоче опустити кульку в чию-небудь долоню. Гравці не повинні озиратися. Нарешті він кладе кульку комусь у руку. Гравець з кулькою несподівано виривається із шеренги. Гравці праворуч і ліворуч повинні схопити його (або доторкнутися до нього), перш ніж він рушить з місця. Але при цьому вони не мають права виходити за лінію. Якщо їм не вдасться його схопити, гравець повертається на своє місце, і гра продовжується. Якщо його схоплять, він міняється місцями з ведучим.

Гра «**Тигр і лань**»

Гравці утворюють велике коло, кожному присвоюється порядковий номер. Ведучий стоїть за межами кола й несподівано викликає два сусідні номери. Наприклад: «П'ятий і шостий, біжіть!» Ті виходять з кола і біжать. Перший – «лань», другий – «тигр». «Тигр» переслідує «лань». «Лань» оббігає гравців, що стоять у колі, «тигр» усюди слідує за нею. Він може бігти лише по тій дорозі, що і «лань». Якщо «тигр» зверне вбік – його штрафують: він повинен півхвилини стояти на місці. Коли «тигр» наздоганяє «лань», вона вибуває із гри і стає поряд з ведучим. Якщо переслідування закінчилося для «тигра» невдачею і «лань» повернулася на своє попереднє місце неушкодженою, поряд з ведучим стає «тигр». А ведучий називає інші номери, і гра продовжується.

Гра «**Черепашаче гніздо**»

Один із гравців – «черепашка». Він охороняє своє «гніздо». Решта учасників гри – «розбійники». Креслять коло діаметром 1,5 м. Це «гніздо». Туди кладуть чотири-п'ять каменів – «черепашачі яйця». «Черепашка» стоїть у колі, інші гравці розташовуються по колу і прагнуть поцупити «черепашачі яйця». Для цього вони обирають слушний момент, коли можна підкрастися до каменів. Але треба стерегтися, щоб «черепашка» не зловила. Кого вона схопить, той міняється з нею

місцями і починає охороняти «яйця», що залишилися. Гра продовжується доти, доки всі «яйця» не вкрадуть. Тоді камені ховають, і «череха» (поки їх ховають, вона мружить) повинна їх відшукати. Якщо їй не вдасться зібрати всіх яєць, вона вносить заставу (танцює).

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 8

*Дозування навантаження у процесі гри.*

↪ Завдання керівника не тільки правильно обрати і розпочати рухливу або народну 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 та фізичний стан кожного учасника. Відтак 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 мають чергуватися з відпочинком.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування у грі.

↪ Значення оцінювання та аналіз поведінки дітей у ході гри.

Важливу роль у справі прищеплення дітям навичок дисциплінованості відіграє об'єктивне оцінювання вчителем вчинків і дій гравців. Оцінка сприяє закріпленню знань дітей про норми та правила поведінки, допомагає налагоджувати стосунки один з одним, добиватися успіху в ігровій діяльності. Оцінка вчителя є взірцем для дітей. Залежно від того, як він висловився про дії, вчинки, якості гравця, в дітей формується певне ставлення до свого товариша. Тому оцінка значною мірою впливає на характер взаємин між дітьми та визначає атмосферу в колективі.

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

Після закінчення гри важливо акцентувати увагу на позитивних і негативних моментах, пояснити дітям найдоцільніші способи ігрових дій. Варто відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, вказати на допущені порушення правил гри; оцінити рівень дисциплінованості. Крім того, вкрай важливо підбадьорити тих

гравців, які соромилися грати з іншими, почувалися скуто й ніяково. Це стимулює їх активність у подальшій ігровій діяльності.

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

**Завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_**

Назва гри		Фізичні якості. Інтенсивність гри	Шиккування гравців при поясненні гри та місце керівника (укажіть схематично або запишіть)	Дозування навантаження у процесі гри (укажіть прийоми, які можна застосовувати для регулювання фізичного навантаження)	Клас. Частина уроку
1.	Ніс				
2.	Бій півнів				
3.	Чужоземці				
4.	Мисливський м'яч				
5.	Бенефша				
6.	Бельбеу				
7.	Лунг-Мегар				
8.	Дузме				
9.	Мисливці та качки				
10.	Веверка				
11.	Потяг				
12.	Хто перетягне – той дужчий				
13.	Зангу				
14.	Змійка				
15.	Гредзенс				
16.	Саба				
17.	Кулька в долоні				
18.	Черепашаче гніздо				
19.	Тигр і лань				

✍ *Тестові завдання для самоконтролю.*

1. Яким чином впливає на школярів оцінювання вчителем дій і вчинків гравців?

- в) формує навички дисциплінованості;
- г) сприяє закріпленню знань про норми та правила поведінки;
- д) допомагає налагоджувати стосунки один з одним, добиватися успіху в ігровій діяльності;

е) усі відповіді правильні.

2. *Що необхідно зробити вчителю відразу після закінчення гри?*

а) охарактеризувати дії гравців, акцентувати увагу на позитивних і негативних моментах;

б) пояснити найдоцільніші способи ігрових дій;

в) відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів; вказати на допущені порушення правил гри; оцінити рівень дисциплінованості;

г) підбадьорити тих, хто соромився грати з іншими;

д) усі відповіді правильні.

3. *Встановити відповідність:*

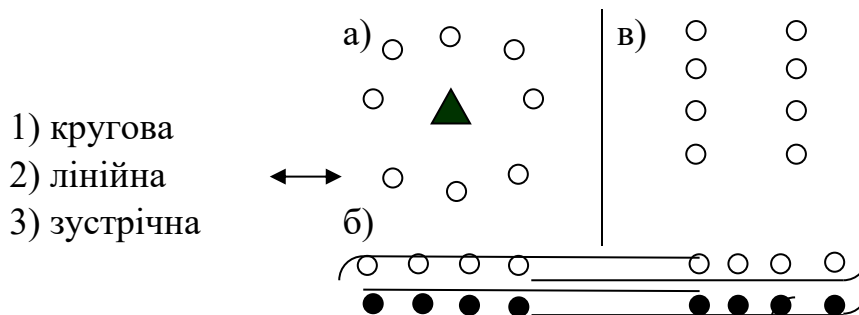
Ігри	Зміст
Спортивні	а) строго регламентоване суддівство; б) спеціальна підготовка; в) спеціалізація гравців; г) присвоєння спортивних розрядів;
Рухливі або національні	д) участь усіх бажаючих; е) можливість заміни інвентарю; ж) можливість припинення гри через суб'єктивні причини.

Відповідь: \_\_\_\_\_

4. *Встановити відповідність:*

Види естафет

Схеми



Відповідь: \_\_\_\_\_

5. *Встановити послідовність:*

Методика проведення рухливих ігор на уроці фізичної культури

- забезпечення інвентарем;
- підбір гри;
- вибір капітанів або ведучих;
- пояснення гри;
- визначення ігрового завдання;

- розподіл гравців на команди;
- суддівство;
- розміщення гравців;
- закінчення гри;
- підготовка місця для гри;
- підбиття підсумків.

Відповідь: \_\_\_\_\_

6. *Встановити відповідність:*

Вік		Ігри
1) дошкільний		а) «Подоляночка»
2) молодший шкільний	↙	б) «Кіт і мишка»
3) середній шкільний		в) «Штандер»
4) підлітковий		г) «Бліцбол»

Відповідь: \_\_\_\_\_

7. *Встановити відповідність:*

Види руху		Ігри
1) біг		а) «Бузьки»
2) стрибки	↙	б) «Батько і діти»
3) метання		в) «Вовк і кози»
4) ОРВ		г) «Круговий»
		д) «Летіли-летіли», «Льон»

Відповідь: \_\_\_\_\_

8. *Встановити відповідність:*

Назва гри		Інвентар
1) «Бузьки»		а) кільце з гуми
2) «Рінго»		б) обручі
3) «Малайський волейбол»	↙	в) битки та цурки
4) «Бліцбол»		г) мотузка
5) «Змійка»		д) м'яч з ротангу
6) «Городки»		е) м'яч для регбі
7) «Бельбеу»		ж) джгут

Відповідь: \_\_\_\_\_

9. *Встановити відповідність:*

Вид спорту		Ігри
1) футбол		а) «Флорбол»
2) волейбол		б) «Бліцбол»
3) баскетбол	↙	в) «Малайський волейбол»
4) легка атлетика		г) «Веверка»
5) регбі		д) «Корфбол»
6) хокей		е) «Запорожець на Січі»
7) бейсбол		ж) «Гилка»

Відповідь: \_\_\_\_\_

10. Встановити відповідність:

Типи руху	Ігри
1) перебіжка	а) «Гречка»
2) квач (торкання)	б) «Горюдуб»
3) естафета лінійна	в) «Кривий танець»
4) на увагу	г) «Запорожець на Січі»
5) метання в нерухому ціль	д) «Летіли-летіли»
6) метання в рухому ціль	е) «Захисник фортеці»
7) хороводи	ж) «Мисливці і качки»

Відповідь: \_\_\_\_\_

11. Встановити відповідність:

Форми організації ігор	Ігри
1) урок	а) «Подоляночка», «Бліцбол», «Дідусь Макар», «Птахи», «Рінго»
2) перерва	б) «Білки, жолуді, горіхи», «Ніс», «Кулька в долоні»
3) група продовженого дня	в) «Вовк і кози», «Штандер», «Вітер і флюгери», «Черепашаче гніздо»
4) свято	г) «Бій півнів», «Запорожець на Січі», «Бельбеу»
5) літній табір	д) «Гилка», «Бочче», «Круговий», «Захисник фортеці», «Жучок», «Чужоземці»
6) спортивна секція	е) «Малайський волейбол», «Гопак», «Гречка», «Веверка», «Поїзд»

Відповідь: \_\_\_\_\_

12. Встановити відповідність:

Розвиток фізичних якостей

Якість	Ігри
1) швидкість	а) «Запорожець на Січі»
2) сила	б) «Поїзд»
3) витривалість	в) «Бліцбол»
4) спритність	г) «Рінго»

Відповідь: \_\_\_\_\_

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гальченко Л.В. Значення і роль народних рухливих ігор на Запорізькій Січі / Л.В. Гальченко, І.С. Жукова // Вісник Запорізького національного університету : IV Міжнар. наук. конф., (Запоріжжя, 9-26 верес. 2012 р.). – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – № 1(10). – С. 10–15. – (Серія: Фізичне виховання та спорт).
2. Гальченко Л.В. Особливості використання рухливих ігор та естафет дидактичної спрямованості при навчанні молодших школярів / Л.В. Гальченко, О.В. Бессарабова, Н.В. Куцевол // Вісник Запорізького національного університету : Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – № 2. – С. 23–31.
3. Гальченко Л.В. Розвиток творчості в підготовці майбутніх учителів фізичної культури при використанні рухливих і національних ігор у профілактиці порушень постави на уроках фізичної культури в школі / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету : Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – № 2. – С. 5–16.
4. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт»: у 2 ч. / Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – Ч.1. – 2012. – 123 с.
5. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт»: у 2 ч. / Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – Ч.2. – 2013. – 116 с.
6. Гальченко Л.В. Формування уявлень дітей і підлітків про традиції народів світу шляхом вивчення національних ігор для виховання толерантного ставлення до людей різних національностей / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету : Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2016. – № 2. – С. 5–17.
7. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації : Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : методичний посібник / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
8. Маліновська Н.В. Подоляночка. Народні рухливі ігри : посібник / Н.В. Маліновська, Т.В. Романюк. – Рівне : Волинські обереги, 2007. – 94 с.
9. Поплавський Л.Ю. Національні ігри / Л.Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 445 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Гальченко Лія Володимирівна  
Бессарабова Олена Вікторівна

## НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм  
«Фізичне виховання», «Спорт»

Рецензент *Ю.О. Коваленко*  
Відповідальний за випуск *А.В. Сватъєв*  
Коректор *Н.В. Мацюх*