

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Конспект лекцій з дисципліни

**Рухливі та рекреаційні ігри
для студентів спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
усіх форм навчання**

2023

Конспект лекцій з дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» усіх форм навчання. / Укл. О.Л. Терьохіна, С.М. Кокарева. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 56 с.

Укладачі: О.Л. Терьохіна, канд. пед. наук;
С.М. Кокарева, канд.наук фіз.вих.

Рецензент: Б.В. Кокарев, доцент, канд.наук фіз.вих

Відповідальний
за випуск: Н.П. Голева, старш. викл.

Затверджено
на засіданні кафедри «Фізичної
культури, олімпійських та
неолімпійських видів спорту»
Протокол № 5
від «31» січня 2023.

Рекомендовано до видання
НМК факультету економіки та
управління
Протокол № 40
від «02» березня 2023.

ЗМІСТ

Тема 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЇХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНЕ І ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ	4
Лекція 1.1. Історичний аспект розвитку рухливих ігор	4
Лекція 1.2. Теорії походження фізичної культури та ігор	6
Лекція 1.3. Гігієнічне, оздоровче та освітньо-виховне значення	9
рухливих ігор	9
Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР	14
Лекція 2.1. Підготовка до проведення гри	15
Лекція 2.2. Організація гравців	18
Тема 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР	21
Тема 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	27
Тема 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІГОР-ЕСТАФЕТ	33
Тема 6. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ	38
Лекція 6.1. Виховання сили	39
Лекція 6.2. Виховання швидкості	41
Лекція 6.3. Виховання спритності.....	42
Лекція 6.4. Виховання витривалості	43
Лекція 6.5. Виховання гнучкості.....	44
Тема 7. ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З РУХЛИВИХ ІГОР «ВЕСЕЛІ СТАРТИ»	45
Лекція 7.1. Формування та підготовка команд до участі в змаганнях	47
Лекція 7.2. Підготовка місць проведення змагань та інвентарю	47
Лекція 7.3. Організація проведення змагань.....	49
Лекція 7.4. Обов'язки учасників, ведучого, суддів.....	49
КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.....	53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	56

Тема 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЇХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНЕ І ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ

Лекція 1.1. Історичний аспект розвитку рухливих ігор

Багата тисячолітня героїчна історія українського народу овіяна невмирущими зразками славетних діянь справжніх синів і дочок України.

Український народ виробив своєрідні суто національні за своїм змістом підходи до виховання підростаючого покоління.

Одним з найважливіших компонентів національної системи виховання у всі часи було виховання фізичних якостей у гармонійному приєднанні зі всіма іншими сторонами виховання.

В часи козацької доби традиції буди дуже насичені різнобічними іграми, загальними вправами, які поширювались серед усіх без винятку верств населення.

За часів козаччини в Україні буди поширеними школи при коленій українській церкві. В них учні, у вільний від навчання час, гартували свої фізичні та моральні якості в різнобічних рухливих іграх.

Українські народні рухливі ігри с традиційним-засобом виховання дітей на національних засадах.

В іграх яскраво віддзеркалюється спосіб життя українського народу, його побут, праця, національні звичаї уявлення про честь, сміливість, мужність бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонією рухів.

Однією з найбільших постатей українського спорту та фізичного виховання в професор Іван Боберський – організатор спортивно-руханкових товариств на Галичині, науковець, патріот України. Івана Боберського по праву вважають «батьком» українського сокільства, руханки, організатором сокільсько-січового руху в цілій Галичині, його ідеї були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українського народу.

Сьогодні нам відомо близько 20 книг, виданих у Львові на початку століття, які належать перу професора Боберського. Він одним із перших підручників намітив собі написати і видати

підручник «Рухливі ігри та забави». Ця книга побачила світ у 1904р. Велику допомогу надавали в виданні книжок син Івана та Тарас Франко, а також учень Боберського Степан Гайдучок. Ігри Івана Боберського розраховані для використання на свіжому повітрі, галявині. На той час це було звичним.

Своїм корінням рухливі ігри сягають у доісторичні, ще язичні часи. Наші предки жили в тісних зв'язках з природою, їх господарська діяльність та світогляд були поєднані з явищами природи. Вони щиро вірили, що існують боги, які правлять світом і особливо шанували їх. Вони чекали від своїх богів добра і щастя. Прихід весни зустрічали веснянками /гаївками/ в яких тісно поєднувалися хорові пісні з іграми та танцями. Поворот сонця на осінь відзначалося святом Івана Купала – день великого сонцестояння - великого очищення вогнем.

В той час гра була складною частиною великого магічного дійства. Прославлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і таким чином забезпечити собі статок і добробут. З часом обрядові дійства втратили своє ритуальне значення і від них залишилося тільки молодіжні та дитячі забави.

Початковий етап становлення рухливих ігор характеризується діями імітуючи збирання врожаю та полювання. Масово ігри відбувалися на весільних, в місцях обміну товарів. Ігрища склалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що носили змагальний характер. На ігрищах молодь та діти прагнули показати своє вміння в стрільбі з лука, верховій їзді.

Ігри постійно передавались від старшого покоління до молодшого. Кожне покоління додавало щось своє, придумувало нові забави. Колективна народна мудрість породила багато різноманітних ігор, виховне значення яких важко переоцінити.

Природні умови, історичні та економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. В степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі поширені ігри а елементами метання, бігу в гірських місцевостях розвинуті ігри на рівновагу, перетягування.

Але Ігри мають багато і спільного, що зумовлено споконвічними хліборобськими традиціями («Просо», «Гречка», «Печу, печу хлібчик», «Огірочки»). Велику групу склали ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів: «Зайчик», «Коза», «Хорти».

Рухливі ігри відіграють велику роль не менше в фізичному вихованні але і в моральному. З давніх-давен ігри були не однією формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують першими елементами грамотності, вивчають вірші, скоромовки, лічилки. Добра половина ігор супроводжується піснями, промовками. Адже, якщо дитина а процесі гри, співає, то в неї ніколи не виробляється агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими.

Адже народні ігри є важливим засобом не тільки тілесного, а й духовного вдосконалення дитини.

На ігри, забави, розваги виникнувши тисячоліття тому органічно збагачують і зберігають українську культуру.

Лекція 1.2. Теорії походження фізичної культури та ігор

На сьогодні існують декілька теорій (гіпотез) походження фізичних вправ в ході розвитку суспільства:

- теорія трудової діяльності (марксистська теорія);
- теорія гри, ігрової діяльності (належить Шіллеру);
- теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Рейнаком);
- теорія зайвої енергії (сформульована Спенсером).

Теорія трудової діяльності.

Фізична культура, як і культура в цілому, є результатом суспільно-історичної практики людей. В процесі праці люди, впливаючи на оточуючу їх природу, в той же час змінюють і свою власну природу, розвиваючи при цьому свої фізичні і духовні сили. Необхідність підготовки людей до життя, і перш за все до праці, історично обумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури.

У стародавньої людини на відміну від тварин існував соціальний спосіб передачі досвіду (люди зберігали знаряддя і передавали із покоління в покоління навички їх виготовлення і використання). Саме це привело древню людину до того, що вона звернула увагу на явище вправління в процесі праці. Фізичні вправи були не тільки засобом підготовки до майбутньої діяльності, але і служили для передачі досвіду, були спрямовані на узгодження

рухових актів, співробітництво, вироблення плану спільних дій. Досвід застосування фізичних справ фіксувався і закріплювався у наочних образах первісного мистецтва.

Здатність до мислення дозволила людині встановити, зокрема, зв'язок між попередньою підготовкою і результатами полювання. З цього моменту і починається поступове відділення ряду рухових актів від виробничої основи і перетворення їх у початкові фізичні вправи. Вказані дії протікали поза прямим виробничим процесом (навчання стрільбі на точність попадань у різні зображення тварин відоме за археологічними джерелами). При цьому мисливець усвідомлював дійсність, а правильність своїх дій порівнював із справжнім полюванням, бачачи безсумнівну користь попередньої підготовки.

Теорія гри, ігрової діяльності.

Діти, наслідуючи дорослих, відтворювали основні форми їх трудових рухів і тим несвідомо готували себе до праці. Поступово люди усвідомили залежність між вмінням користуватися знаряддями праці і результатами праці. Усвідомлення цього привело їх до свідомого ігрового відтворення трудових процесів як засобу удосконалення своїх трудових навичок.

З удосконаленням знарядь праці (спис, лук і стріла, сокира і т.п.) відбувся природний поділ праці (за статевою і віковою ознакою), виникло первісне господарство, а разом з ним і родова організація суспільства. На початковому ступені первіснообщинного ладу всі члени роду брали участь в ігрових змагальних діях, що відображали основні трудові процеси. Ігрові дії були важливим засобом трудового виховання й одночасно з цим – засобом фізичного виховання. Ніяких спеціальних пристосувань для ігор не було. Гравці користувалися тими ж предметами (знаряддями), що використовували в праці. У деяких народів до XIX ст. збереглися багато ігор, що зародилися в умовах раннього первіснообщинного ладу. Наприклад, у мансі, ханте і нанайців зберіглася гра у ведмедя; у ній учасники бігають, стріляють з луків, борються з ведмедем і т.д. У слов'ян же довгий час існували такі ігри, як «льон», «просо», «город», «мак», «капуста», «ріпа», «гуси-лебеді», «кішки-мишки», «шуліка» і т.д.

У колективній праці і побуті удосконалювалися мова і мислення людей. В іграх люди стали вже переходити від простого копіювання технічних прийомів трудових процесів до творчого узагальнення реальної дійсності. Поступово абстрагувалася тематика ігор і рухів

граючих. З'явилися штучні предмети (знаряддя) для ігор (м'ячі, бабки, кулі, цурки, ключки, ракетки і т.п.). Стали обладнуватися і спеціальні площадки для змагальних ігор. Абстрагування тематики змагальних ігор, поява штучних ігрових знарядь і спеціальних майданчиків для ігор уже свідчать про виділення змагальних ігор у відносно самостійну галузь суспільно корисної діяльності – фізичну культуру. У цей час виникають регулярні загальнонародні свята з визначеним у кожного народу ритуалом їхнього проведення.

Основним змістом свят були танці, колективні змагальні ігри, єдиноборства. Останні стали засобом підготовки людей не тільки до трудового, але і до бойової діяльності. Збільшення народонаселення і розвиток скотарства іноді приводили родово-племінні групи до боротьби за пасовища і місця для полювання. Потрібно було вміти не тільки працювати, по й боротися за кращі природні угіддя.

Теорія магії, культу, релігійних уявлень.

Із виникненням релігійних вірувань елементи фізичних вправ пов'язувались із релігійними обрядами. Так появились культові танці, ігри.

Важливу роль у цьому питанні відіграла також свідомість древньої людини, її духовний світ. Полювання й інші життєво важливі заняття вимагали уважного, свідомого до себе відношення, а також певного рівня розвитку цілого ряду вмінь і навичок. Нерідко, перед тим як відправитися на полювання, людина зображала на скалі чи землі ту тварину, на яку вона передбачала полювати, і наносила по зображенню удари чи стріляла по ньому з луку. Здійснюючи магичні дії, людина в той же час загартувувала свою волю, виробляла точність ока і влучність руки, набувала навички, необхідні в реальному полюванні. Розвиток мислення, свідомості первісної людини стало суб'єктивною передумовою виникнення фізичного виховання в суспільстві.

Теорія зайвої енергії.

Людина – істота соціально-біологічна з властивою їй руховою активністю. Рухова діяльність людини призводить до вправління її органів. Радянський дослідник М.О. Косвен в «Нарисах історії первісної культури», відзначаючи прагнення людини до руху, пише: «увечері, відпочивши від втоми трудового дня, первісна людина відчуває природну фізіологічну потребу розім'яти свої члени... Фізкультурно-тренувальний чи свого роду емоційно-збудливий

характер мають поширені мисливські та військові танці, які виконуються перед відправленням на полювання або в похід».

Людина – це істота не лише соціальна, але і природно-біологічна. Вона не успадковує види діяльності, але біологічні можливості їх засвоєння можуть передаватися у спадок. Людина з народження наділена у виді задатків природними життєвими силами, які можуть бути розвинуті за допомогою фізичних вправ. Саме тому біологічною передумовою, природною основою появи фізичних вправ вважається природна потреба у вправлянні органів, необхідному для їх повноцінної життєдіяльності.

Лекція 1.3. Гігієнічне, оздоровче та освітньо-виховне значення рухливих ігор

Найважливішою особливістю рухливих ігор є можливість гармонійного цілеспрямованого формування тілесно-рухового та духовного компонентів фізичної культури особистості дитини, його моральних і рухових якостей, розвитку рухових здібностей, фізичної підготовленості, побудови здоров'я. Розглянемо освітнє, виховне, оздоровче і емоційне значення рухливих ігор.

Освітнє значення рухливих ігор полягає, насамперед, у чудовій можливості отримання дитиною нових системних знань про рухливі ігри, як засіб і метод фізичного виховання, самовдосконалення, про можливості своїх тілесно-рухових проявів у грі, самопізнанні.

Рухлива гра, її сутність являють собою для дитини практично перший вид індивідуальної та колективної діяльності, в якій бере початок формування не тільки фізичної, але й загальної культури особистості дитини.

У рухливій грі, її різних ситуаціях дитина має реальні можливості для пізнання свого внутрішнього «Я», для створення власних уявлень про свій вплив на середовище, про місце і ролі в колективі грають.

У ході ігор діти не тільки набувають, але і відображають вже наявний досвід осмислених і цілеспрямованих тілесних рухів, закріплюють думками і діями свої уявлення про зображуваних у ході гри вже знайомих, минулі події. Гра дає широкі можливості для пізнання за допомогою активної діяльності реального світу, впевненого входження дитини в світ соціуму.

У всі часи, в будь-яких суспільно-економічних формаціях рухливі ігри були і є найважливішим засобом підготовки підростаючого покоління до життя в співдружності з суспільством. Зростаючий дитина найбільш повно розвивається в умовах гри. Ігри своїм різноманіттям змісту обдаровують дітей новими термінами і поняттями як мовою спілкування, новими відчуттями, способами сприйняття середовища, новими уявленнями про неї.

Освітнє значення рухливих ігор полягає в широкій можливості комплексного впливу на формування інтелектуального потенціалу дитини, її здатності до аналізу й синтезу ситуаційних ігрових проявів, кмітливості, спостережливості. Гра пред'являє дитині безліч вимог, а значить, і розвиває здатність до зіставлення, узагальнення сприйнятого ззовні, в кінцевому рахунку, – до прийняття рішень, оцінки результату дії, його коригування, здатності робити висновки про результат діяльності.

В іграх розвиваються здібності до адекватної оцінки просторових, тимчасових і просторово-часових відносин, своєчасної реакції дитини на складну і відбулася ситуацію, на постійно мінливі умови гри, його оперативне мислення.

Системність застосування рухливих ігор дозволяє ефективно освоювати так звану «школу рухів», що охоплює специфіку найширшої сфери рухової активності людини. Насамперед – це різного роду переміщення людини в просторі і в часі, види ходьби, бігу, стрибків, лазаній, переповзань, перенесення вантажу, рівноваг і все це з предметами чи без них.

Змагальність, суперництво у рухливих іграх є прекрасними природними психофізичними стимуляторами розвитку рухових якостей, досягнення кондицій фізичної підготовленості дитини.

Важливе освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться в різні пори року, у різних природних умовах, що дозволяють дитині по-новому представити себе, свої дії в різних проявах середовища. Для грають ігри на місцевості є прекрасним засобом набуття знань про різних формах цивільної, професійної, військової і спортивної діяльності, вмінні застосовувати ці знання.

Спеціальну освітню функцію несуть національні народні рухливі ігри, які допомагають дітям у пізнанні їх специфічних особливостей і цінностей національної культури, що входять в неї обрядів, звичаїв, традицій.

У процесі підготовки та участі у рухливих іграх у дітей формуються знання у відповідності з роллю, функцією кожного в грі, чи то гравець в полі, ведучий, суддя, організатор, помічник або керівник. Це ж слід віднести до осягнення дітьми правил гри, умов її проведення, особливостей виявлення переможців, до формування здатності дозволу ігрових конфліктів. Все це створює реальні передумови для самостійної організації і проведення гри без участі дорослих на основі сформованих знань, а також на основі попереднього цілеспрямованого вирішення освітніх завдань, отримання знань про іграх.

Виховне значення рухливих ігор, перш за все, ґрунтується на їхньому колективному характері, що зумовлює особистісні прояви та особливості колективних дій дитини. Колективні рухливі ігри покликані розвивати у дітей почуття товариства, відповідальності за власні дії, солідарність з діями партнерів і розділення відповідальності за їх дії. Особливо слід зазначити можливість формування в ході рухливих ігор здібності в доброзичливій оцінці вдалих ігрових дій суперників. Виховання у дитини жертовності власними інтересами заради інтересів команди є суттєвою можливістю рухливої гри.

Рухливі ігри пов'язані з чергуванням позитивних і негативних емоцій. Ця обставина зумовлює можливість навчання дітей управління емоціями, що пред'являє особливі вимоги до готовності педагога здійснювати цей фрагмент виховної роботи. Професійне керівництво ігровою діяльністю, поведінкою учасників гри є важливою умовою формування моральних, вольових і моральних якостей особистості дитини. Творчість, ініціативність, сміливість, рішучість, розсудливість, наполегливість, організованість - є ті риси особистості, які в повній мірі представляє можливість формувати рухлива гра. Участь у професійно-організованій рухливій грі сприяє прояву творчості, знаходження оригінальних, нестандартних ситуативних рішень.

Рухлива гра змагального колективного характеру містить в собі можливості прояву цілеспрямованості, наполегливості, рішучості на шляху досягнення обумовленого грою результату. Важливо, щоб у дитини формувалися і загострене почуття необхідності індивідуальних ігрових дій, і почуття доцільності в конкретний момент гри саме колективних зусиль у досягненні мети. Властиве змагальної рухливій грі суперництво, ймовірно, але небажане вияв

ігрової агресивності не повинні виступати причиною появи ворожості до суперників. Педагогу важливо передбачати можливість появи ігрових ексцесів і своєчасно їх усувати, а по можливості попереджати.

Виховне значення рухливих ігор полягає в об'єктивній оцінці кожним гравцем його ролі у змісті та організації гри. Педагогічна майстерність організатора рухомої гри полягає в створенні уявлення про безперечну важливість кожної ролі учасника, про кожної виконуваної функції в організації і веденні гри. Успішне рольове, функціональне участь у грі має неодмінно супроводжуватися певним заохоченням і педагогом і партнерами. В той же час негативні характерні прояви повинні супроводжуватись адекватною оцінкою, несхваленням і, насамперед, партнерами по команді, що по виховному впливу більш ефективно, ніж іноді думка одного педагога.

Оздоровче значення рухливих ігор виражається в конкретному вплив застосування їх коштів на розвиток рухових якостей і досягнення кондиційного рівня фізичної підготовленості дитини. Технологічно вірне застосування цінностей рухливих ігор з обов'язковим урахуванням психофізичних особливостей дітей певного віку є важливою умовою сприятливого впливу на зростання антропометричних показників, досягнення оптимальних для віку вагостових показників, опорного та суглобово-зв'язкового апарату, м'язової системи дітей, їх постави, позитивного взаємовпливу практично всіх систем і функцій організму.

Оздоровче значення рухливих ігор полягає в їх широкій змістовній можливості комплексного впливу на серцево-судинну, дихальну, м'язову і нервову системи. Відомо, що активна м'язова діяльність безпосередньо впливає на процеси метаболізму в організмі, активізацію білкового, вуглеводного, жирового і мінерального обміну речовин, розвиток функцій залоз внутрішньої секреції організму дитини.

Особливу розвивально-оздоровче значення рухливих ігор визначається їхнім впливом формується на нервову систему дитини. Гра як така, і тим більш рухлива гра завжди пов'язана з емоціями - зміною позитивних, у разі хорошого ситуаційного, проміжного і кінцевого результату, на негативні - при невдачах. Зміна емоцій засобами гри є важливим способом зміцнення нервової системи, розвитку в дитині самоврядності, контролю нервових проявів управління емоціями.

Емоційний фон гри багато в чому залежить від характеру і величини рухової навантаження, яка повинна бути оптимальною, цілком достатньою для переважання позитивних емоцій. У той же час плановане збільшення навантаження, її інтенсифікація є ефективними засобами адаптації організму дитини до ускладненим умов функціонування організму, його пристосовності до соціальних і природних факторів середовища.

Важливо знати, що специфіка рухливих ігор обмежує можливість точного регулювання навантаження на організм дитини. Це обумовлено тим, що зміст гри єдине для всіх учасників, як і умови її проведення. Разом з тим кожна дитина - індивідуальність, що по-своєму сприймається специфічне вплив гри. Стандартизована грою фізичне навантаження може викликати неоднозначні функціональні реакції в різних дітей, включаючи як позитивні, так і негативні. У зв'язку з цим ефект гри залежить від професійної підготовленості педагога, керівника, з розвинутою здатністю як управління навантаженням, так і оперативного, особистісно-спрямованого контролю її впливу на дитину. В іншому випадку наслідки недоліків у плануванні динаміки навантаження, її організації можуть привести дитину, так і групи дітей, до нервових зривів як наслідку впливу негативних емоцій.

Історично сформовані відносини суспільства до двох основних складових життєдіяльності – інтелектуальної і тілесно-рухової зумовило проблему і минулого і теперішнього століття. Це гіподинамія - гостра тілесно-рухова недостатність зростаючого організму дитини. Саме широке, масове і у всіх доступних формах використання рухливих ігор покликане надавати благотворний вплив на ліквідацію дефіциту рухової активності дітей.

Оздоровче значення рухливих ігор полягає в їх застосуванні в перервах між уроками, після уроків. При цьому слід враховувати принцип оптимального навантаження на організм учня в поєднанні з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами.

Рухливі ігри є визнаним цілющим засобом лікувальної фізичної культури в медичних реабілітаційних установах, цінністю адаптивної фізичної культури для дітей з обмеженими функціональними можливостями.

Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Гра – історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності, який властивий людині. Гра глибоко сягає корінням в культуру кожного окремо взятого народу. Його культурну самобутність можна виявити за тими іграми, в які він грає і які придумує.

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

І. І. Петричук наголошує, що гра допомагає втягнути в навчальний процес навіть слабкого учня, тому що в ній проявляються не тільки знання, але й спритність і кмітливість. Автор зазначає, що гра сприяє виявленню креативних здатностей, розвитку особистісного творчого потенціалу, піднімає самооцінку, прищеплює вміння ухвалювати самостійні розв'язки.

А. С. Яцковець вказує, що, незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри й ігрової діяльності, всі вони єдині в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам, і діти, і дорослі в процесі гри зазнають значного щиросердечного підйому і хвилювання, тому що гра – не забава, а одне з дивних явищ культури суспільства й людини.

Гра як елемент культури - явище соціальне. Це відносно самостійна діяльність дітей і дорослих, що забезпечує потребу людей у відпочинку, розвагах, пізнанні, в розвитку духовних і фізичних сил. Для гри характерне яскраве виявлення емоцій, творчих здібностей, ініціативи. Позитивні емоції можуть спонукати учасників до високого ступеня активності і до творчого підходу у розв'язанні тих чи інших ігрових завдань.

Керівник рухливої гри повинен бути організатором гри і вихователем дітей в процесі її проведення. Використовуючи гру він зобов'язаний намагатися:

Зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку.

1. Сприяти оволодінню життєво-необхідним руховим навичкам, умінням і удосконаленню їх.

2. Виховувати у дітей необхідні морально-вольові і фізичні якості.

3. Прививати учням організаторські навички і звичку систематично самостійно займатися іграми.

4. Заняття іграми повинні сприяти вихованню дружби, колективізму, свідомої дисципліни.

У зв'язку з цим важно правильно підбирати ігри для навчання визначеним руховим діям у відповідності з програмою з фізичного виховання і удосконаленню їх. Але не завжди, правильно підібравши гру, можна добитися позитивного виховного ефекту. Багато залежить від процесу організації і проведення ігор.

Лекція 2.1. Підготовка до проведення гри

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

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

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

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

При організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди. Якщо температура повітря низька, вибирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники

виконують ігрове завдання по черзі, гарні в спекотну погоду.

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірок, гарні ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді ефективнішої у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор на повітрі треба підготувати майданчик. Майданчик краще всього робити прямокутної форми, шириною не менше 8 м і довжиною не менше 12 м. На відстані 2 м від поля гри рекомендується поставити декілька лавок. Вони потрібні для гравців, що вийшли з гри і чекають своєї черги у вході в гру, а також для дітей, що спостерігають за грою. Бажано, щоб навколо майданчика були дерева, чагарники, а навколо зимової – сніжний вал. Необхідно позначити весь майданчик для гри розміткою (білим вапном). Також бажано зробити поперечну (середню) межу на майданчику, оскільки її буде потрібно в дуже багатьох іграх.

Взимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, утрамбувати і оточити сніжним валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах. Для деяких ігор, в які діти люблять грати самостійно, можна підготувати постійні місця.

Для проведення ігор в приміщенні треба передбачити, щоб не було сторонніх предметів, що заважають їх рухам. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано спортивні снаряди (бруси, щабліну, кінь, козел) прибрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна прибрати із залу, то треба поставити їх біля короткої стіни, відгородити лавками, сітками або іншими предметами. Шибки і лампи слід закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити, протерти підлогу вологою ганчіркою.

Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю, на якій буде проведена гра, і намітити заздалегідь обумовлені межі для гри. Місця для ігор готують учнів спільно з керівником.

Підготовка інвентарю до ігор. Для проведення багатьох ігор потрібний нескладний інвентар: прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки і т. п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим,

помітним в грі (це особливо важливо для молодших школярів). За розміром і вагою інвентар повинен відповідати силам дітей. Кількість інвентарю також повинна бути передбачена заздалегідь.

Інвентар бажано зберігати поряд з місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно упорядковувати. У виховних цілях корисно привертати дітей до зберігання і ремонту інвентарю. Для ігор на лужках, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т.п.

Інвентар роздають учасникам тільки після пояснення гри. Якщо для гри потрібно розставити деякий інвентар на майданчику (прапорці, булави і т.п.), то це робиться заздалегідь до початку розповіді з тим, щоб наочніше можна було пояснити гру, показати її фрагменти. Розстановку і роздачу інвентарю роблять самі діти по вказівці керівника, який стежить, щоб вони виконали його завдання швидко, точно, організовано.

Розмітка майданчика. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна провести одночасно з розповіддю змісту гри або ж до її початку. Для ігор, що часто повторюються, можна зробити постійну розмітку майданчика. Межі для ігор повинні бути яскраво обкреслені, щоб учасники, захоплені грою, могли легко орієнтуватися. Лінії меж зазначають не ближче 3 м від огорожі, стіни або іншого предмету, об який діти можуть травмуватися. Особливо це важливо при проведенні ігор-перебіжок, в яких велика група учасників забігає одночасно за межу «будинків».

Попередній аналіз гри. Керівник, намітивши гру, повинен заздалегідь продумати весь процес гри і передбачати, які моменти її можуть викликати азарт, нечесну поведінку гравців, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цим небажаним явищам.

Керівник заздалегідь намічає, кому бути капітаном, яку роль відвести найменш організованим дітям, як залучити в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їх функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості).

Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

Лекція 2.2. Організація гравців

Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж пояснювати гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення з якого вони починають гру.

Якщо для початку гри учасники стають в коло, керівник для пояснення гри знаходиться між гравцями.

У масових іграх при великій кількості гравців він робить 1–2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола ні при малій, ні при великій кількості гравців, оскільки тоді половина гравців опиниться за спиною керівника і вони можуть бути неуважні до його розповіді. Якщо гравці розділені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій відстані («Квачі маршем», «Два табори», «Виклик»), то для пояснення треба зближувати команди, а потім розвести їх у вихідні положення. В цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між командами і звертається то до однієї, то до іншої команди. Якщо гра починається врозсіп (типу «Квача»), то можна вишикувати гравців в шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати їх навколо себе, але так, щоб всі добре бачили і чули керівника.

При поясненні гри не можна ставити дітей лицем до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися від пояснення гри). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку лицем до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їх поведінку.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник повинен ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Виняток становлять ігри для дітей молодшого шкільного віку, особливо першого класу, де гра пояснюється в казковій формі. Розповідь винна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримуватися наступного плану викладу: назва гри; мета гри; правила гри; хід гри; розташування гравців і їх ролі.

У ході розповіді гри керівник може торкнутися деяких правил, але в кінці розповіді на правилах необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру слід спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той або інший момент змісту. У розповіді не слід вживати складних і нових термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами і окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або гравцями).

При поясненні треба враховувати настрій гравців. Якщо їх увага ослабіла, керівник повинен скоротити роз'яснення або пожвавити його. Якщо після розповіді учасники ставлять питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх гравців.

Вибір ведучих. Виконання обов'язків ведучими має великий виховний вплив. Тому бажано, щоб в цій ролі побувало якомога більше дітей. Вибирати ведучих можна різними способами:

1. За призначенням керівника (застосовують коли необхідно швидко вибрати ведучого або коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними даними).

2. За жеребом.

3. За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо вибирати ведучим саме того, хто найбільше цього заслуговує).

4. За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, бо малопідготовлені діти, хоч і намагаються виграти, рідко виграють).

Розподіл гравців на команд. Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

- Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі в складанні команд гравці не беруть.

- Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикунанні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом складають і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільно для уроку, оскільки він обмежений за часом, проте його недолік у тому, що команди не завжди виходять рівними за силою.

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

- Використовується і спосіб розділення команд за змовою. У цьому випадку діти вибирають капітанів, розділившись на пари (приблизно рівні за силами), змовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб дуже улюблений дітьми, оскільки він сам – своєрідна гра. Проте його недолік у неможливості застосування на уроках – він займає багато часу.

- Спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці вибирають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців у свою команду.

Вибір капітанів команд. У організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам і командирам команд, які відповідають за поведінку всієї команди в цілому і тих, які беруть участь по одному. Капітани – безпосередні помічники керівника. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців в процесі гри. Капітанів вибирають самі **гравці** або їх призначає **керівник**.

Вибір помічників. Помічники, вибрані **керівником**, спостерігають за дотриманням правил, слідкують за результатами гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб в їх ролі побували всі учні протягом навчального року або табірної періоду.

Кількість помічників залежить від складності правил і від організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям.

Тема 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР

Більшість ігрових дій має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

Відповідність рухливої гри силі, здібностям і інтересам дітей різного віку в більшості залежить від методики її проведення. Отже, при виборі рухливих ігор необхідно враховувати специфіку відповідного віку учнів.

Характерною особливістю учнів молодших класів є їх велика рухова активність. Але діти швидко втомлюються від одноманітних ігор, рухів і статичних положень, хоч здатні до тривалої гри при частій зміні різноманітних рухів.

З учнями 1-2 класів проводяться переважно сюжетні ігри з нескладними правилами, де немає розподілу на групи, команди. Рухи тут побудовані на наслідуванні тварин та птахів. Але і в цьому віці дітям цікаві і доступні нескладні ігри з елементами змагань, де гравці діляться на кілька команд.

Ігри, які використовуються в I-II класах, розвивають і удосконалюють основні рухи та поширюють руховий досвід дітей. Це в основному ігри з бігом, стрибками, метанням у ціль і на дальність, з подоланням невеликих перешкод, з вправами з рівноваги тощо.

З учнями III-IV класів проводяться більш складні ігри. Дітей цього віку приваблює гра з розподілом колективу на групи, кожна з яких намагається перемагати.

Тут повторюються ігри, що вивчались у I-II класах, але не втратили своєї цікавості і легко варіюються з новими завданнями, з включенням у гру кількох ведучих. В іграх для третьокласників і четвертокласників вимоги підвищуються, зокрема щодо точності їх виконання.

У кінці цього вікового періоду дітей починають особливо цікавити ігри, які потребують розв'язування досить складних рухових завдань, виявлення певних умінь та навичок у виконанні деяких технічних прийомів спортивних ігор.

У V-VI класах місце відводиться іграм, які сприяють, головним чином, удосконаленню умінь і навичок програмового матеріалу з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, плавання, а також

іграм, які можна розглядати як підготовчі до спортивних. Взагалі, роль рухливих ігор у цих класах зменшується, зростає частка ігор спортивного характеру.

З учнями V-VIII класів проводяться ігри, різноманітні за руховим змістом. Провідне місце серед них займають ігри з активними, багато повторними руховими діями. Такий добір ігор відповідає завданню удосконалення найважливіших систем і функцій організму підлітків, відповідає особливостям їх вікового розвитку.

Успіх ігрової діяльності в розв'язанні поставлених перед нею завдань, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного добору гри.

Перед тим, як вибирати гру, необхідно поставити конкретне педагогічне завдання, вирішенню якого сприяє дана гра, врахувати склад учасників, їх вікові особливості, розвиток і фізичну підготовленість.

При доборі гри слід врахувати форму проведення занять (урок, перерва, заняття спортивної секції). Наприклад, на уроці та перерві ігри обмежуються часом. Крім того, на перерві проводять переважно такі ігри, щоб діти в будь-який час могли закінчити їх, не порушуючи їх процесу. Добір гри залежить також від місця її проведення. В невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шикунням у колони і шеренги, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі; у великому залі або на майданчику - ігри великої рухливості з бігом врозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами гри.

Коли гра відбувається на майданчику, слід ураховувати погоду і температуру повітря. При низькій температурі можна проводити гру, в якій беруть участь одночасно всі учні, і фізичне навантаження розподіляється на них рівномірно, у спеку краще використати ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Добір гри залежить також від наявності спеціального інвентарю. Якщо гравці стоять і чекають черги через відсутність необхідного інвентарю, то вони втрачають інтерес до гри, що спричиняється до порушення дисципліни.

Однією з умов, необхідних для проведення гри, є вік її учасників. Це, звичайно, не означає, що учасниками тієї чи іншої гри можуть бути діти лише молодшого чи старшого віку. Адже відомо, що в деякі ігри, рекомендовані дітям, охоче грають і дорослі. Проте гра, призначена для молодших школярів, значно відрізнятиметься від такої самої гри (припустімо, з м'ячем) для старших школярів за складністю

ігрових завдань, тривалістю, фізичним навантаженням, яке припадає на кожного її учасника.

Молодшим дітям більш до вподоби рухливі ігри, нетривалі за часом, з нескладним змістом, з чіткими правилами. Типовими рухами у таких іграх є біг із завданням наздогнати або втекти від того, хто наздоганяє, вчасно зайняти місце, що звільнилося в колі. Зазвичай це масові ігри без поділу на команди, хоча в окремих випадках молодшим за віком дітям можуть бути рекомендовані і командні ігрові змагання, наприклад, естафетні ігри з перекиданням м'яча, з передачею предмета по ланцюжку тощо. А старших за віком школярів уже не задовольнить проста ігрова схема - наздогнати, втекти. Вони шукають у грі ускладнені завдання, в розв'язанні яких кожен міг би з найбільшою повнотою проявити свою ініціативу та властиві йому особисті якості: спритність, меткість, кмітливість, їм більше подобаються ігри з поділом на команди, вони розуміють значення і переваги колективного зусилля у грі, де кожен на своєму місці сприяє забезпеченню успіху. І чим старшими є діти, чим ширше коло їх інтересів, тим складнішими та різноманітнішими повинні бути ігрові завдання.

Для проведення ігор на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, нанести розмітку постійних ліній. Бажано, щоб шкільний майданчик був красиво оформлено. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру, освіжають повітря, дають тінь тощо. У теплу пору року майданчик (якщо ґрунт його не трав'яний) треба поливати водою за півгодини до гри, взимку - очистити його від снігу або утоптати, оточити сніговим валом і посипати піском або попелом.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, а спортивні снаряди розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, слід поставити кілька гімнастичних лав, які також можна використати в іграх.

Рухливі ігри в першу чергу служать завданням фізичної підготовки й удосконалюванню елементів спортивної техніки, а також вихованню рішучості, волі й інших важливих якостей.

Середній шкільний вік (5-7 класи) характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають неощадливі рухи, що вимагають зайвої витрати сил, що дозволяє хлопцям брати участь

в іграх з великою інтенсивністю й відносною тривалістю рухових дій. Прикладом можуть служити гри «Кругова гилка», «Стрибок за стрибком» й ін. У цьому віці міцніє кістково зв'язковий апарат, продовжує розвиватися м'язова система. Діти, особливо хлопчики, люблять ігри, де переважно розвивається сила. Хлопчики мають деяку перевагу перед дівчинками в іграх з бігцем на швидкість, з метанням на дальність й у мету. Тому в ряді ігор дівчинки не можуть вступати в єдиноборство із хлопчиками. Їх залучають до гри з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшій частині командних ігор дівчинки й хлопчики грають спільно.

Сюжети рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку символічні і умовні, але діють відповідно до правил і з повною віддачею сил («Захист зміцнення», «Охорона перебіжок», «Перестрілка»).

Учні 10-12 років прагнуть прилучитися до спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри до баскетболу, футболу, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для них більшу групу становлять ігри з бігцем і подоланням перешкод, що рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напругами (зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін.).

У цьому віці формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильне й спритні», «Перетягання через рису» й ін.).

Організуючи ігри, керівник прагне розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати що проводити, розподілятися по командах, установлювати план дій у грі. Разом з тим діти не завжди правильно розбираються, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник повинен пам'ятати про цьому, не допускаючи зайвого порушення й напруги.

Підлітковий вік (7-9 класи) умовно називають так тому, що в дітей 13-15 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього перехідного віку, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки - у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у росту. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо залучають ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», двобої в парах.

Після більших фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру (« М'яч капітана », « Боротьба у квадратах », « Скакуни » й ін.).

Ускладнення розумової діяльності, продиктована віком й умовами навчання, визначає й мотиви поведінки. Більше логічне мислення дозволяє проявляти в іграх все більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення. Більше розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої уваги дають можливість запам'ятовувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Звичайно підлітки вже мають досвід участі в спортивних змаганнях і багатьох рухливих іграх, тому в складні за формою й змістом іграх вони вміло використовують раніше придбані рухові вміння й навички, що нерідко проявляються в нових сполученнях і комбінаціях. Учасники ігор борються за перемогу своєї команди при сполученні єдинокорства, взаєморозуміння й виторгу. У цьому віці активно розвиваються почуття довге, дружби.

До 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидкісно-силових якостей. Таким чином, головний зміст рухливих ігор в 7-8 класах становить дії з м'ячем, стрибками, лазанням, метання в мету, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більше складні, дозвіл ігрових конфліктів жадає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним

початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояви швидкісно-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, що грають завжди бувають зацікавлені в тим, щоб у кожную команду входила однакова кількість хлопчиків і дівчат.

У підлітковому віці закінчується формування характеру, але разом з тим фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства й ін. Тому керувати іграми потрібно з особливим тактом, витримкою, умінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, умінням уникати конфліктних ситуацій. У роботі зі школярами 9-11 класів (15-17 років) можуть бути використані ігри учнів попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У старшокласників широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.).

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини уроку. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги учнів. Основна частина уроку включає гри, що складаються з декількох елементів.

Тема 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Діти кожної вікової групи мають свої біологічні і психологічні особливості. Залежно від цього змінюються методика і зміст ігор.

Особливості методики рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку доцільно розглядати окремо для I–II і III–IV класів. Пояснюється це тим, що в III–IV класах діти набувають більшого рухового досвіду і мають кращу фізичну підготовку; дещо іншими стають у них анатомо-фізіологічні і психологічні особливості.

Особливості досвіду роботи підтверджує, що в цьому до методики рухливих ігор ставляться серйозні ігор вимоги. Діти цього віку схильні до наслідування образів, драматизації; мислять ще конкретно. З урахуванням цього і складено програму з фізичної культури, в якій багато місця відведено рухливим іграм. У дітей молодшого віку ігрова діяльність займає значне місце, але вона ще малозмістовна, недосить організована. Тому керівникові насамперед треба звертати увагу на вдосконалення ігрової діяльності, на те, щоб вона була більш змістовна і ефективна. Досягти цього можна іграми з речитативами й піснями. Слова пояснюють зміст дій, сприяють енергійному їх виконанню. Крім того, ці ігри привчають дітей до правильного дихання. Учитель повинен підказувати, коли робити вдих, коли видих. Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного, бо молодші школярі ще мало знають про свої можливості, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість. Учитель повинен брати активну участь у грі. Діти охоче наслідують керівника і тоді швидше захоплюються грою.

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі «У ведмедя на пору» можна розкидати по майданчику (в бору) гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши дітям, щоб вони якнайбільше їх зібрали.

Сюжетні ігри слід поступово ускладнювати. Спочатку вчитель дає ігри з простими сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх

ставляться вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки учнів. Крім сюжетних, у I–II класах практикуються ігри гину «Перебіжки». Змістом таких ігор передбачено короткі перебіжки, біг врозсип, підстрибування на одній позі, на двох, стрибки через умовні перешкоди (через намальований рів тощо). До таких ігор належать «Вовк у рову», «Усі до своїх прапорців», «Колесо» та ін. В процесі гри, при правильному керуванні нею і по мірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід ураховувати, що в дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко стомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження.

Проводячи гру з бігом і стрибками, викладач повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись в колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Уміло проводячи ігри з бігом, стрибками, м'ячем, керівник сприяє удосконаленню дітей у природних діях, підготовляє їх до складніших ігор і вправ. Поступово, коли ігрова діяльність стає більш досконалою і організованою, цікавість учнів до колективної діяльності зростає. Тоді вже можна давати їм ігри з елементами найпростіші ігри, в яких учнів розподіляють на команди, наприклад, «Хто перший», «Хто швидше». Ці ігри сприяють розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, наполегливість. Проте під час гри не слід її особливо наголошувати на моральні сторони поведінки. Дітям 7–9 років ще не зрозуміло чому, наприклад, діти повинні підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу, але в цих іграх створюються передумови для виховання моральних якостей, для переходу до складніших командних ігор. Керівник у процесі гри повинен привчати учнів діяти організовано в колективі, не перешкоджати іншим.

Велике значення для дітей цього віку мають ігри, які розвивають слух, наприклад: «Хто підходив», «Скік-скік», «Відгадай по голосу». Такі ігри виховують організованість, витримку. До їх проведення треба старанно підготовляти місце, щоб була цілковита дисципліна, повна тиша. Для пов'язок під час гри слід використовувати бинт, який накладають на очі, додержуючи гігієнічних вимог (пов'язки треба міняти для кожного учня).

Проводячи такі ігри, керівник повинен стежити за виконанням

правил, за тим, чи чесно виконує свої обов'язки ведучий.

Ураховуючи особливості дітей молодшого шкільного віку, учитель при підготовці до гри повинен:

1. Підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим; його вага і об'єм повинні відповідати віку дітей; зберігати його слід в доброму санітарно-гігієнічному стані.

2. Уміло підібрати спосіб шиккування дітей для проведення гри.

3. Вибрати один із способів пояснення гри.

4. Вибирати ведучого на свій розсуд, по черзі або жеребкуванням. Вибір ведучого учнями застосовується рідко, бо всі діти цього віку намагаються бути ведучими і ще мало знають переваги своїх товаришів. Ведучих слід часто міняти.

5. Розпочинати гру за сигналом (зоровим, слуховим); але свистком на початку «е слід користуватися, бо різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово підготовляти.

6. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил, ураховуючи, що учні цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо.

7. Учнів, які програли, не виводити з гри; усім гравцям давати нормальне навантаження.

Особливості III-IV класах обсяг програмного матеріалу з фізичної культури великий і різноманітний. Щоб оволодіти ним, учні повинні багато що знати і вміти. З цією метою застосовуються гімнастика, легка атлетика, плавання, лижі, рухливі ігри.

Все це має забезпечити виконання оздоровчих, освітніх і виховних завдань. У III-IV класах жодний урок фізичної культури не повинен проходити без рухливих ігор, бо гра все ще посідає значне місце в житті і діяльності дитини.

У цих класах ігри дають в основному в середині і в кінці уроку. На початку уроку гру слід включати рідше, бо вступна частина уроку заповнюється передбаченими програмою стройовими вправами. Отже, тут і треба давати ігри, в які включаються стройові вправи: шиккування, перешиковування, рівняння (наприклад, «Клас, струнко!», «У дітей порядок суворий» та ін.).

Для цього віку більш дохідливі сюжетні ігри, але із більш складнішими, ніж у I- II класах, сюжетами. У рухливих іграх дітей III-IV класів цікавлять більше дії, в яких зустрічаються знайомі їм

поняття, образи. Наслідування цих образів, дії менше цікавлять дітей; вони не знають, що в іграх усе умовне.

Керівник повинен звертати більше уваги на правильність дій, на поведінку. Учнів цікавить більше самий виграш, що спонукає їх до творчої діяльності. Завдання учителя – створити такі умови, щоб діти мали задоволення не від виграшу, а від вправ, за допомогою яких вони виграють гру.

Пояснювати сюжетні ігри учням III–IV класів рекомендується способом докладного опису. Програма з фізичної культури для III–IV класів передбачає ігри із складнішими, ніж у I–II класах, діями і взаємодіями. Тут дають ігри з бігом, стрибками, киданням і ловінням м'яча. Керівник стежить за тим, щоб по допускати перевантаження, навчає учнів раціонально використовувати свої сили, показує, як найкраще виконувати ту чи іншу дію, наприклад, привчає ловити м'яч на трохи зігнуті руки, долонями всередину. Коли м'яч схоплено, руки згинаються, і м'яч притискується до грудей.

Дуже важливо привчати учнів зупинятися за сигналом. У III–IV класах часто проводять деякі силові Ігри (наприклад, «Бій півнів», «Тягни в коло» та ін.), в яких діти змагаються по черзі парами, бо класи великі, і організувати спільну гру, регулювати навантаження дуже важко. У таких іграх, поділяючи учнів на пари, треба враховувати, щоб учні у парі були під силу один одному. Судити такі ігри треба особливо уважно, і об'єктивно, бо помилки в суддівстві породжують розчарування. Крім того, діти цього віку особливо суворо оцінюють об'єктивність судді. Керівникові в силових іграх слід активізувати й дівчат, які неохоче беруть участь у таких іграх.

У III–IV класах допустимі й прості командні ігри. Для цього клас поділяють на 5–6 команд способом «розрахунку» або перешиковуванням у колону по 4 або 5 чоловік. Пояснювати ігри рекомендується способом докладного опису, поєднуючи розповідь з показом.

Пояснюючи правила, учитель підкреслює, що однією з умов виграшу команди буде добра дисципліна, що стрій у командах порушувати не слід. Колони шикують так, щоб менші учні стояли спереду. Сигнал для початку гри дають після того, як керівник буде впевнений, що всі зрозуміли гру і вивчили правила. У командних іграх вимогливість до поведінки учнів підвищується. У них виховують повагу до товаришів, почуття відповідальності перед колективом.

Велике значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавіші для гравців ті моменти, коли вони самі повинні виявляти кмітливність, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учнів уміння використовувати набуті в школі навички і уміння у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров'я дітей, підвищують її емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Велике значення має також дозування навантаження. Особливу увагу слід звертати на ведучого: у більшості ігор ведучому доводиться досить довгий час виконувати свою роль, тому його або треба змінювати, або добирати для цієї ролі фізично сильних учнів. Організм дітей цього віку ще слабкий, усі функції його недосконалі, нарощування м'язів відбувається повільно, тому до навантаження слід підходити обережно.

Ведучих, як було вже сказано, вибирають різними способами: і за призначенням, і за вибором учнів. Але при цьому пояснюють, яким повинен бути ведучий. Діти III- IV класів більш-менш правильно можуть оцінювати якості своїх товаришів. При виборі ведучого слід питати «хто буде ведучим?», а «кого ви виберете ведучим?».

Учні V–IX класів особливо охоче грають у рухливі ігри, в які включаються елементи спортивних ігор, тобто в ігри, підготовчі до спортивних, і уважно ставляться до техніки виконання дій.

Викладач повинен старанно готуватися до проведення таких ігор. У них використовуються спортивний інвентар і обладнання, що збільшує інтерес до гри, удосконалює навички володіння спортивним інвентарем, розвиває техніку рухів гравців.

Для розвитку сили кидків і зміцнення верхніх кінцівок рекомендується користуватися набивними м'ячами. З набивними м'ячами проводять, наприклад, такі ігри, як «М'яч ловцеві», «М'яч капітанові», «Передай – сідай» та ін.

У підготовчих до спортивних іграх слід залучати учнів до суддівства. Суддівство має бути точним і чітким. У таких іграх, в яких є багато елементів, аналогічних до елементів баскетболу, волейболу, футболу, учні можуть удосконалювати окремі елементи техніки і тактики. При їх проведенні вчитель повинен стежити за технікою виконання окремих рухів.

Велике значення мають правильний показ і пояснення окремих елементів. Треба добиватися, щоб учні свідомо ставились до

виконання рухів, а не просто копіювали їх. У підготовці до гри (підготовка майданчиків, інвентарю та ін.) учні повинні брати активну участь.

Для пояснення гри учням V–IX класів рекомендується застосовувати спосіб докладного опису і завдань. Особливо цікаво проходять ігри, які пояснюються «за завданням». Тут підлітки самостійно вибирають спосіб дій, самі ставлять мету, складають плани. Це сприяє розвиткові активності, творчості та ініціативи.

Найкраще, коли ведучих обирають самі гравці. При цьому треба добре пояснити, які якості повинен мати ведучий. Можна рекомендувати вибирати ведучого й іншими способами. Особливо активізує вибір за результатами попередніх ігор. При поділі гравців на команди можна застосовувати всі способи, що забирають менше часу, бо в підлітків ще немає достатньої витримки, і вони намагаються якнайшвидше розпочати гру.

Керівник повинен урахувати, що підлітки захоплюються грою і надто збуджуються, і застосовувати різні способи пригасання надмірних емоцій (зупинки для уточнювання правил, підбивання підсумків, штрафи, переключення на інші ролі та ін.). Як і в іграх для III–IV класів, керівники повинні уважно стежити за дозуванням навантаження.

Особливу увагу треба приділяти додержуванню правил, бо це організує і дисциплінує учнів. Зауваження з приводу порушення правил, що стосуються неправильного виконання рухів, невдач окремих гравців, слід робити тактично, обережно, бо підлітки, а особливо дівчатка, хворобливо їх сприймають. Проте, коли порушення зроблено свідомо, то зауваження має бути у більш різкій формі.

Після закінчення гри доцільно зробити аналіз, залучаючи до цього учнів, що має велике виховне значення. Учні V–IX класів рекомендуються ігри типу перебіжок, як «Перебіжки», «Квач», але тут треба уважно стежити за тим, щоб запобігти травмам. У цьому віці всі рухливі ігри мають бути спрямовані на підготовку учнів до занять окремими видами спорту, на вдосконалення потрібних для цього навичок, умінь, знань. Крім того, ігри повинні сприяти загартуванню організму дівчат і юнаків.

Особливу увагу в IX–X класах треба приділяти іграм дівчат. Ігрові завдання для дівчат треба полегшувати, не допускаючи різких,

рвучких рухів. Дівчатам треба організовувати ігри окремо або давати їм посильні завдання, щоб у змаганнях зустрічалися дівчина з дівчиною.

Методика ігор у X–XI класах в основному мало відрізняється від методики ігор для V–IX класів. Пояснюють ігри способом «докладного опису», «за завданням». Спосіб «за завданням» дуже цікавий для юнаків і дівчат; при ньому воли виявляють свою активність, творчість, самостійно вибирають способи дій для виконання ігрових завдань. Особливу увагу слід приділяти техніці виконання вправ. (Більшість юнаків і дівчат займається спортом, отже, правильне виконання елементів вправ у грі сприяє вдосконаленню їх навичок). У рухливу гру доцільно включати тактичні комбінації, які зустрічаються в улюбленому виді спорту. Ведучих вибирають гравці, найчастіше за результатами попередніх ігор. У всіх випадках в іграх для цього віку рекомендується надавати юнакам і дівчатам більше самостійності щодо організації і проведення ігор, прояву ініціативи і творчості.

Суддівству у старших класах треба надавати особливого значення, бо тут воно наближається до суддівства спортивних ігор. Корисно привчати учнів судити самостійно. При цьому керівник повинен стежити за правильністю суддівства, за його чіткістю і об'єктивністю.

Таким чином, методика і організація рухливих ігор мають свої особливості для учнів різного віку. Вони повинні відповідати біологічним і психологічним особливостям дітей (різного віку). Добираючи ігри і методично правильно проводячи їх, учитель фізичного виховання повинен добиватися педагогічного ефекту у виконанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Тема 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІГОР-ЕСТАФЕТ

Ігри-естафети відносяться до організованих рухливих ігор з встановленими правилами (елементарних рухливих ігор). Вони частіше потребують керівництва зі сторони дорослих або самих гравців. В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці і

взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу у зіткнення з суперником.

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

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

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

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. При простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т.п.) Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т.п.). Завдання, які включають в естафету можуть виконуватися з задалегідь обумовленим способом (при повторенні у закріпленні матеріалу) або довільно (з правом вибору найбільш раціонального варіанту).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

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

- **колові**, в яких команди шикуються у коло і виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в одну із сторін);

- **зустрічні**, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика і переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

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

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність і індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина в полі зору керівника. Старання, вміння і зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. При виборі естафет необхідно враховувати

форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають задачам уроку; на перерві проводяться малорухливі естафети без предметів, доступні учням різного віку і статі; на святі підбирають ігри-естафети, в яких можуть приймати участь діти різного віку і різної підготовленості.

Вибір естафети залежить від місця проведення. Так, в коридорі бажано проводити лінійні або колові естафети. У залі або на майданчику можна проводити естафети з подоланням перешкод, з груповим пересуванням. Взимку на майданчиках проводяться естафети на лижах, на санчатах. При температурі повітря $+10^{\circ}\text{C}$ всі учасники повинні діяти у естафетах активно. При проведенні естафет взимку майданчик чистять від снігу, огорожують сніговим валом. У жарку погоду використовують естафети, в яких учасники виконують завдання почергово.

При проведенні естафет у приміщенні необхідно передбачити, щоб не було сторонніх предметів, які мішали б пересуванню гравців. У спортивному залі спортивне знаряддя, яке не можна прибрати із залу, необхідно загородити гімнастичними лавами, сітками.

Для проведення більшості естафет необхідний інвентар. Бажано, щоб інвентар був яскравим, помітним (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Інвентар повинен відповідати анатомічним можливостям школярів. Кількість інвентарю повинно бути передбачено зарання. Інвентар роздається тільки після пояснення естафети. Розставляти і роздавати інвентар доручають дітям за вказівкою і наглядом керівника.

Пояснення складних або комбінованих естафет рекомендується супроводжувати показом.

Гравців поділяють на команди кількома способами:

- за призначенням керівника, коли необхідно поділити групу на рівні за силою команди (при умові, що керівник добре знає контингент дітей);

- за розрахунком (гравці розраховуються на перший-другий). Найчастіше застосовують для швидкого поділу гравців на команди. Але, при даному способі поділу команди не завжди рівні за силами;

- перешикуванням у русі. При застосуванні цього способу в кожному ряді повинно бути стільки чоловік, скільки необхідно команд. Склад команд при застосуванні цього способі часто нерівний за силами;

- за домовленістю гравців. Діти вибирають капітанів. Діляться на пари рівні за силовими якостями. Змовляються у кожній парі і підходячи до капітанів, оголошують або демонструють свої назви, хто ким буде, після чого капітани вибирають їх за назвами. При даному способі команди рівні за силою, але цей спосіб займає багато часу, тому застосовують його переважно у позаурочний час, коли час на проведення ігор необмежений;

- за вибором капітанів. Вибираються капітани команд, які по чергово набирають до себе в команду гравців. При даному способі гравці у командах рівні за силою. Застосовують переважно для учнів старших класів, так як вони добре знають сили один одного і вміють правильно оцінити вибір гравців.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують на початку навчального року. При необхідності склад команд можна міняти через проміжок часу (чверть, півріччя). В організації ігор-естафет важлива роль відводиться капітанам команд, які є безпосередніми помічниками керівників. Їх вибирають або призначають переважно, коли група вже поділена на команди (крім способів вибору і за домовленістю капітанів). Капітани організують і розміщують гравців, розподіляють їх за силою, відповідають за дисципліну гравців. Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів.

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

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити моторну щільність, групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити у залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5-6 чоловік.

При поділі гравців на команди для проведення естафет, слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах. Їх кількість повинна бути рівною у всіх командах, особливо, що стосується підліткового і старшого шкільного віку.

Для проведення ігор-естафет керівник зарання вибирає помічників, визначає їх функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею і розставленням інвентарю.

Кількість помічників залежить від організації естафет, від складності виконання, від кількості команд, кількості гравців у командах, від розмірів майданчика. Помічників вибирають до шиккування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників залучають дітей, віднесених за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Пояснювати виконання естафети краще всього з вихідного положення з якого вона починається. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям і він бачив всіх учасників і міг контролювати їх поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним.

План викладу може бути наступним:

1. назва естафети або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна);
2. мета естафети;
3. правила естафети;
4. хід естафети;
5. розміщення гравців.

Для кращого засвоєння складних естафет пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним, при якому звертається увага гравців на деякі більш складні моменти естафети або повним.

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

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності і настроїв учнів. Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці.

При проведенні естафет гравці повинні пересуватись проти годинникової стрілки, щоб не мішати один одному, щоб уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як всі учасники команди виконали завдання, яке перед ними ставились, тобто коли

гравець, який починав естафету по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми високих.

Особливе значення має суддівство, яке повинно бути точним і об'єктивним. Для суддівства керівник може залучати помічників з дітей, які не задіяні у естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система заставляє всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо, що стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівнику необхідно вказати на помилки, які допустили гравці команд і шляхи їх усунення.

Тема 6. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

У спортивній практиці ігровий метод використовується для виховання та вдосконалення рухових навичок. Великі фізичні навантаження і багаторазові повторення, які потрібні для створення міцних навичок, нерідко викликають своєрідний психологічний «застій», стомлення, втрату інтересу навіть у найсумлінніших і працелюбних спортсменів. Це звичайна реакція організму на одноманітність праці, яка виконується.

Ігри активізують увагу спортсменів, піднімають емоційний стан, сприятливо впливають на відновлення працездатності. У силу вступає «ефект активного відпочинку», пов'язаний з явищами взаємної індукції, збудження і гальмування різних м'язових груп, з індуктивним гальмуванням нервових клітин, який обслуговує наступне підвищення їх функціонального стану.

Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у спортивній підготовці підтверджується сучасною спортивною практикою, мають науково-теоретичне обґрунтування. Цікавість до ігрової діяльності не тільки дитини, але і дорослої людини природна, оскільки прагнення до гри (спортивної, рухливої) інтуїтивно пов'язане з потребою людини тренувати організм, а також отримувати зовнішню інформацію. Важливо пам'ятати, що ігри виступають як вид допоміжної, додаткової вправи в системі засобів, які використовують у тренувальному процесі. Не слід як переоцінювати, так і

недооцінювати їх значення для розв'язання педагогічних завдань на різних етапах спортивної підготовки. У програмі для сучасної школи з фізичної культури рухливі ігри розподіляються не тільки відповідно до віку, але і за видами спорту.

Ігровий метод завдяки наявним особливостям є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалити такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність, без яких спортивна діяльність неможлива. Незважаючи на те, що ігри включають в себе дії, вибірково спрямовані на вдосконалення однієї з рухових якостей, їх слід розглядати як вправи загальної фізичної дії. Жодна рухлива гра не може слугувати засобом розвитку якої-небудь однієї якості.

В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство неможливе. Взяти, наприклад, гру «Скакуни». У ній гравці, які тікають, уникаючи доторкання, повинні якомога довше протриматись на майданчику. Гравець, який доганяє, також повинен бути витривалим. Окрім того, стрибаючи на одній нозі (що передбачено правилами), гравець укріплює м'язи стопи, гомілки і стегна.

В іншій грі, специфічної для розвитку сили, «Перетягування в парах» – успіх визначається не стільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, обґрунтовуючи застосування ігор для фізичної підготовки, бо рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями. Для їх розвитку гра – як вид діяльності – надає великі можливості. Для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати чи розробити ігри, які спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості.

Лекція 6.1. Виховання сили

Тренеру важливо підібрати ігри, які впливають на ті групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються повільно. В іграх, які сприяють розвитку сили, діти, які займаються, долають свою вагу, вагу предметів, опір супротивника. У таких іграх використовують предмети (набивні м'ячі, гантелі, ослони та ін.) або партнерів по тренуванню. Для проведення ігор з подоланням власної ваги

використовують гімнастичну стіну, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не потребують інвентарю і пов'язані з пересуванням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуваннями. Корисно проводити ігри і естафети з бігом по піску, по воді, по глибокому снігу. Багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча) можна проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), які характеризують зрушення в силовій підготовці. Емоційний настрій під час подібних іспитів змушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги. Якщо ізометричні вправи, що систематично повторюються, можуть викликати у підлітка дефекти постави (у зв'язку з пластичністю опорно-рухового апарату), то ігри, які надають комплексний вплив, дозволяють уникати таких наслідків. Навпаки, деякі ігри надають корегуючий вплив на підлітків, які займаються (наприклад: «Зміна місць», «Змагання візків»). Особливо важливо в дитячому і юнацькому віці включати в ігри більше вправ, які спрямовані на збільшення сили згиначів та розгиначів тих кінцівок, які слабше розвинуті. Наприклад, в іграх зі стрибками треба акцентувати увагу на праву ногу, а в іграх з перетягуванням - на ліву руку. У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправи з перед граничними і граничними навантаженнями. Емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості. Приклади ігор, переважно спрямовані на виховання сили: «Бій півнів», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі на колінах», «Зміна місць» та ін. Вправи для виховання сили в дітей і підлітків повинні бути в основному динамічними.

Для виховання сили дітей 6-8 років використовують ігри, що вимагають від учасників прояву короткочасних швидкісно-силових напружень, помірних за навантаженням: для дітей 6-7 років – «Хто далі кине?», для дітей 8-9 років – стрибки по смужках, для дітей 8-9 років – «Альпіністи».

У дітей 9-10 років вимоги до прояву сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з недовговічними силовими напруженнями динамічного характеру:

для дітей 10 років – «Бій півнів», для дітей 11 років – «Сильні й спритні»;

для дітей 11-14 років поступово збільшуються час і дистанції в іграх зі швидкісно-силовими напруженнями, подовжується час на ігри

з досить значними, але недовготривалими силовими напруженнями;
 для дітей 11-12 років – «Естафета по колу», «Перетягувня в шеренгах»;
 для дітей 13-14 років – «Гонка з перешкодами».

Лекція 6.2. Виховання швидкості

Ця якість особливо добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як реакція у відповідь на сигнал і швидкість м'язових скорочень; кількість рухів, які виконують за одиницю часу, і швидкість пересування тіла чи його частин у просторі. За цим можна прослідкувати навіть на прикладі нескладних ігрових естафет, а також таких ігор, як «Виклик номерів», «День і ніч», «Перебіжки з виручкою»; естафет «Палка, що падає», «Наступ» та ін. Оскільки вправи для розвитку швидкості виконуються у швидкому чи повільному граничному темпі, їм за характером відповідають ігри з активним змаганням двох сторін: «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Скакуни» та ін. При вихованні швидкості вдало використовуються ігри, які потребують реакції на об'єкт, який рухається, що важливо у двоборствах і спортивних іграх. Вправи для розвитку швидкості в іграх дуже різнобічні за характером. Дії у вправах, що включають у гру чи в підібраних готових іграх, за формою рухів швидкості м'язових скорочень повинні бути по можливості близькими до рухових дій, відповідних обраному виду спорту. Для розвитку швидкості широко використовуються силові вправи, тому ігри з вправами швидкісно-силового характеру будуть сприяти розв'язанню цього завдання. Оскільки швидкісні подразнювачі більш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, які сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендовано проводити на початку тренувального уроку до появи втоми. Важливо перед іграми переважно для розвитку швидкості проводити невеличку розминку, а в ході ігор і естафет робити хвилинні інтервали для відпочинку. Для виховання швидкості у дітей 6-8 років використовують ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали:

для дітей 6-7 років – «Клас, струнко!», для дітей 8 років – «Виклик номерів», для дітей 9 років – «Передача м'ячів.

Для дітей 10-11 років застосовуються ігри, які створюють умови

для розвитку швидкості відповідних реакцій та одночасно для вдосконалювання здатності подолання дистанцій 15-25 м у найкоротший час:

для дітей 10 років – «Стрибуни й квачі», для дітей 11 років – естафета по смузі перешкод.

Для дітей 11-13 років – проводяться ігри, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30 м.

11-12 років – «Боротьба у квадратах»,

13-14 років – естафета по колу з декількома етапами, 15-16 років – «Хто швидше?».

Лекція 6.3. Виховання спритності

Передумовами для розвитку спритності є засвоєні рухи і координаційні поєднання. Різноманітні рухові ігри на швидкість та точність виконання дій, рівновагу та координацію створюють хорошу основу для виховання спеціальної спритності, визначаючої досягнення у вибраному виді спорту.

Ігри спрямовані на виховання спритності, пов'язані з виконанням вправ, вимагаючи тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні при настанні втоми, тому при повторенні гри потрібно робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних слідів втоми.

Приклад ігор для розвитку спритності: «Два табори», «Попади в м'яч», «Біг командами», «Захист друга», «Падаюча палка» та ін.

Для виховання спритності дітей 6-8 років використовують ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до мінливої обстановки, наприклад: для дітей 6-7 років – «Квач»; для дітей 8-9 років – «Зайці в городі»; для дітей 10-12 років – «Мисливці й качки»;

для дітей 8-9 років застосовуються ігри для вдосконалювання координації, точності рухів:

для дітей 10 років – «Мотузочка під ногами», для дітей 9-10 років – естафета з елементами рівноваги.

для дітей 11-13 років для виховання спритності варіюються знайомі ігри, де гравцям визначаються нові завдання на координацію

рухів, проводяться ігри зі складнішими правилами колективних та індивідуальних дій:

для дітей 11-12 – «М'яч капітанові»; для дітей 13-14 – естафета з далеко-високими стрибками; для дітей 14-15 – гонка з перешкодами.

Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний у тих видах спорту, де рухи мають ациклічний характер, а умови виконання вправи весь час змінюються. Грі як виду діяльності притаманні саме ці ознаки. Тому більшість рухливих ігор пов'язана з проявом спритності. У таких іграх вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття часу»; у процесі таких ігор вдосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів. Ігри, спрямовані на виховання спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, які потребують тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні при появі втоми, тому при повторенні ігор треба робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних проявів втоми від попереднього навантаження.

Лекція 6.4. Виховання витривалості

Критерієм витривалості є час, протягом якого можливо підтримувати задану інтенсивність. В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруження і розслаблення. В одних іграх, застосованих з цією метою, рухи циклічні (наприклад «Гонка з вибуванням», «Змогти – наздогнати»), в інших – тривалі зусилля не пов'язані з визначеним ритмом (ігри з м'ячем). Існує чимало ігор, де поєднується розвиток швидкості і витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності. Такі ігри, як «М'яч ловцю», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч», звичайно включають до плану занять з загальної фізичної підготовки і використовують разом із баскетболом, футболом і ручним м'ячем.

Існують приклади, за допомогою яких можна регулювати навантаження у грі:

1. зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля,
2. збільшення розмірів майданчика, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців.

Вправи для розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, можуть викликати втому, зниження працездатності. Такі

вправи потрібно поєднувати з рухливими іграми. При доборі відповідної методики багато ігор можуть стати засобом виховання витривалості. Вихованню витривалості дітей 6-9 років відповідають ігри з кількаразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значною витратою сил та енергії. Однак загальна кількість повторних дій у таких іграх повинна бути невеликою і чергуватися з короткочасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців приділяється порівняно невеликий час:

для дітей 6-7 років – «Два Морози», для дітей 8 років – «Білі ведмеді», для дітей 9 років – «Карасі й щука».

Для дітей 10-12 років час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується:

для дітей 10 років – «Не давай м'яча ведучому», для дітей 11 років – «Боротьба за м'яч».

Для дітей 11-14 років навантаження на витривалість в іграх ретельно дозуються; проте припустимі й доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності:

для дітей 11-12 років – «М'яч капітанові», для дітей 13 років – «Виштовхування з кола», для дітей 14 років – «Перетягування канату».

Лекція 6.5. Виховання гнучкості

Вправи для збереження і розвитку гнучкості звичайно включаються в ігрові гонки. Іноді, особливо в технічно складних видах спорту, тренер підбирає відповідні ігри для цілеспрямованої, частіше, локальної дії на окремі м'язові групи, зв'язки і суглоби. Такі ігри нерідко виконуються зі снарядом, вагою чи з товаришем по команді для того, щоб створити умови для збільшення амплітуди руху, додаткового розтягнення м'язів і зв'язок. Активна гнучкість залежить від сили м'язів. Але захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, тому рекомендовано включати до занять ігри з елементами силової боротьби, переміщення вантажу, пересування з подоланням ваги тіла і т.п., в яких немає статичних зусиль. До того ж слід пам'ятати, що еластичні властивості м'язів можуть змінюватись під впливом центральної нервової системи. Так, при емоційному підйомі гнучкість збільшується. Перед

іграми, що спрямовані на розвиток гнучкості, слід проводити відповідну розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон. Приклади ігор для розвитку гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Місток і кішка». Іграм, спрямованим на розвиток гнучкості, передують відповідна розминка, щоб уникнути розтягування зв'язок і розривів м'язових волокон.

Приклади ігор для розвитку гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Палку за спину».

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

Тема 7. ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З РУХЛИВИХ ІГОР «ВЕСЕЛІ СТАРТИ»

Значення позакласної роботи у становленні здорового способу життя школярів важко переоцінити. Спортивні свята, вечори, КВК, брейн-ринги чи просто виховні години є незамінними помічниками педагога у формуванні здорового способу життя та соціальної активності, вихованні прагнення до фізичного вдосконалення і психологічної готовності до праці. Позакласні заходи можна проводити упродовж всього навчального року: це можуть бути звичайне змагання між класами або ж велике загальношкільне свято, наприклад, День здоров'я. У будь-якому віці діти позитивно сприймають проведення таких заходів, беруть активну участь у підготовці та, власне, у самих змаганнях, а потім ще довго згадують про свої перемоги. До уваги пропонуються КВК, розробки виховних годин, сценарії спортивних змагань для дітей різного шкільного віку, присвячені окремим святковим датам: 8 Березня, День матері, День захисника Вітчизни та ін.

Спортивні свята в сучасній школі виховують у школярів такі цінні риси характеру як витримка, наполегливість у подоланні перешкод, уміння опанувати себе у будь-якій ситуації, уміння з гідністю сприйняти поразку, почуття відповідальності за спортивну честь свого колективу.

У загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх та виховних завдань.

Організація будь-яких змагань повинна сприяти створенню таких обставин, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом з друзями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань, виступи перед глядачами ветеранів спорту й праці, проведення лотерей, конкурсів, вікторин, показ художніх та спортивних номерів, змістовне музичне оформлення.

Не відмінною умовою успішного проведення змагань з рухливих ігор у школі є **планування** їх протягом чверті, навчального року, літніх канікул (в оздоровчих таборах, туристичних походах). Змагання в шкільному колективі плануються на кожен навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року та затверджуються директором школи. Головне місце у цьому плані займає календар спортивних змагань, який повинен бути яскраво оформлений і вивішений на видноті для загального огляду.

Для підготовки і проведення змагань у школі створюється організаційний комітет під головуванням директора школи, в районі (місті) – при районному (міському) відділі народної освіти. Організаційний комітет залежно від рангу змагань, кількості учасників складається з 6-12 осіб. Представники його допомагають у підготовці програм, улаштовують консультації вчителям, фізкультурному активу шкіл, які готують команди, проводять 2-3 семінарських заняття з суддями.

Обов'язки організаційного комітету: розробка документації змагань (засади, сценарій, протоколи); пропагування змагань; підготовка місць проведення змагань та інвентарю; контроль за підготовкою команд, суддівської колегії, помічників.

Лекція 7.1. Формування та підготовка команд до участі в змаганнях

На *першому етапі* змагань (між учнями класу, паралельними класами школи) участь можуть брати всі школярі (допущені лікарем). Команда може складатися з 6-12 гравців. На цьому етапі найчастіше команди формуються за віком 7-8, 9-11, 12-14 років.

На *наступних етапах* (першість району, міста, області) до складу команд можуть входити учні різних класів, батьки, вихователі, вчителі. Важливо, щоб усі завдання ігрових комплексів добиралися з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та інтересів учасників змагань.

За результатами попередніх змагань команди формуються з найкращих гравців класів. Вони можуть складатися з 20-24 осіб.

Підготовкою до змагань займаються вчителі фізичної культури, вихователі, фізкультурний актив школи.

Контролюють та проводять консультації представники організаційного комітету. Цей процес складається з:

- підготовки форми для членів команди (форма всіх учасників повинна бути однаковою, відповідного розміру, чистою, випрасуваною, яскравою, різнобарвною; взуття легке, зручне, чисте, з надійним зчепленням з поверхнею майданчика);

- виготовлення під керівництвом учителів, вихователів, старшокласників емблеми та найрізноманітнішого інвентарю, необхідного для проведення змагань (прапорці, мішечки з піском, різнобарвні стрічки, гімнастичні палиці, тунелі і мішки з полотна, кеглі та ін.);

- вивчення сценарію; особлива увага приділяється дотриманню правил та способу виконання ігрових вправ усіх учасників і команд.

Тут вирішальне значення матиме якість підготовки тих, хто буде готувати команди до змагань та чіткість і доступність сценарію.

Лекція 7.2. Підготовка місць проведення змагань та інвентарю

Не менш важливе значення для успішного вирішення педагогічних завдань, поставлених перед системою різноманітних змагань школярів, має старання підготовка місця проведення змагань і інвентарю.

Підготовкою місця проведення змагань займається організаційний комітет з обов'язковим залученням школярів.

Підготовку розпочинають заздалегідь (за 7-10 днів до змагань) відповідно до складеного плану (його складає той, кому доручив організаційний комітет відповідати за підготовку місць). Вона складається з:

- підготовки майданчика, на якому проводитимуться змагання (як зазначалося раніше, 50-70% ігрових комплексів складають ігри-естафети). Для об'єктивного їх суддівства обов'язкова дуже чітка розмітка. Якщо змагання проводяться в спортивному залі, то можна використати розмітку волейбольного, баскетбольного чи гандбольного майданчиків, ширина ліній повинна бути не меншою 5 см. Для кожної команди повинен бути розмічений коридор шириною 2-2,5 м, за який гравці команди не мають права виходити під час естафет. Довжина майданчику 16-24 м. Якщо за змістом ігрової справи необхідні стійки чи інший інвентар, він повинен бути безпечним і яскраво оформленим. Лінії розмітки входять в розміри майданчика. За лінією старту бажано покласти гімнастичну лаву для кожної команди з добре видимим написом назви команди. Відстань від майданчику до лав, на яких сидять уболівальники, повинна бути не меншою 3-5 м;

- підготовку інвентарю, потрібного для змагання (вимоги до інвентарю такі: він повинен бути безпечним у користуванні, відповідати віковим особливостям учасників, яскравим і різнобарвним, розташований у місці, вказаному в сценарії, розставляють і забирають його відповідальні за інвентар, відповідно до часу, вказаного у сценарії);

- художнього оформлення місця проведення (афіші, гасла, інформаційне табло, стенди спортивно-масової роботи школи, спортивної слави школи, міста, області, держави, плакати з яскравими малюнками);

- підготовки місць для уболівальників команд (важливо зручно розташувати їх, з урахуванням прихильності до команд; як правило, їм дають змогу брати участь у конкурсі уболівальників, допомагаючи своїй команді отримати кілька важливих очок);

- підготовки місця для виступу спортсменів, художньої самодіяльності (для більш емоційного насичення змагання обов'язково супроводжуються виступами спортсменів, художніми номерами та

музичним супроводом; для цих виступів необхідно заздалегідь передбачити підготовку місць і інвентарю: розкласти мати для виступу борців, закріпити жердину для гімнастів, у відповідний час установити і зняти батут акробатів, підготувати місце для музичного ансамблю і для лікаря).

Лекція 7.3. Організація проведення змагань

Початок та послідовність проведення змагань. Команди, одягнуті в індивідуальну спортивну форму, кожна із своїм оформленням, виходять на майданчик під звуки спортивного маршу, під командуванням ведучого. Очолює колону суддівська бригада, а кожну команду – капітан. Капітани команд по черзі рапортують ведучому про готовність команди до змагань.

Голова журі приймає рапорт від командувача парадом і звертається до учасників змагань з короткою привітальною промовою. Після цього кращі спортсмени під урочисту мелодію підіймають прапор змагань. Свято оголошується відкритим. Далі команди за встановленою сценарієм чергою подаються (подання складається з муштрового вишколу, емблеми та форми команд). Після цього журі виставляє їм перші бали за подання (за п'ятибальною системою). Далі проводяться ігри-естафети, спортивні конкурси, конкурси капітанів, уболівальників, ігри-атракції.

У перерві між цими заходами (відповідно до сценарію), поки журі виставляє бали командам за попередній виступ, демонструються спортивні та художні виступи. Вони повинні бути короткочасними (1-1,5 хв.) без тривалої організаційної підготовки.

Відомо, що музичний супровід справляє незвичайний вплив як на глядачів, так і на учасників змагань, але він повинен теж бути попередньо продуманим, до міри голосним і продовженим.

Після останнього конкурсу за сигналом усі учасники змагань шикуються, журі оголошує підсумки. Розпочинається урочиста церемонія нагородження переможців і учасників.

Лекція 7.4. Обов'язки учасників, ведучого, суддів

Обов'язки учасників змагань. Перед змаганнями необхідно: підготувати спортивну форму і емблему згідно з положенням про

змагання; своєчасно пройти медичний огляд; регулярно приходити на тренувальні заняття і сумлінно готуватися до майбутніх змагань; брати участь у виготовленні необхідного інвентарю; беручи участь в іграх, треба: визнавати авторитет ведучого змагання і суддів; ставити інтереси команди вище своїх особистих, нести відповідальність перед колективом за всі свої дії; не допускати приниження гідності своїх товаришів по команді, а також суперників, ставитись до них з повагою; діяти сміливо й ініціативно; розумно ризикувати заради перемоги; чесно дотримувати правил, бути справедливим та вимогливим до себе і своїх товаришів, дотримувати девізу: «Один за всіх і всі за одного!»; прагнути вести боротьбу до кінця; перемігши, не зазнаватися і не розчаровуватися у випадку поразки.

Обов'язки ведучого програми. Виконавець ролі ведучого повинен: забезпечити гласність майбутніх змагань і оперативну інформацію про їх хід і підсумки; завчасно ознайомитися зі змістом, правилами ігор і конкурсів; перевірити готовність майданчика, місць для вболівальників і журі; перевірити наявність й справність інвентарю та обладнання, розкласти його з урахуванням послідовності проведення ігор; своєчасно провести жеребкування з метою визначення послідовності подання команд та їх участі в окремих конкурсах; перш ніж подати сигнал до початку гри, перевірити готовність учасників і журі; перед початком кожного конкурсу (гри) коротко нагадати учасникам і уболівальникам його зміст і правила; уважно слідкувати за всіма учасниками змагань, щоб можна було своєчасно виявити ознаки перевтоми; попереджувати травматизм; сигналізувати у суддівську колегію про помічені порушення з боку учасників.

Обов'язки суддів. Будь-які змагання, які проводяться зі школярами, мають для них велике виховне значення.

Треба пам'ятати, що дітям властива надто чутлива психіка, вони гостро реагують на несправедливість, часто надто хворобливо сприймають поразку своєї команди. Все це зобов'язує організаторів змагань особливо уважно ставитись до суддівства, аргументувати рішення, які приймаються.

Чітка робота журі і суддівської колегії, об'єктивне суддівство, глибоке професійне розуміння характеру змагань, знання основ дитячої психології – запорука успішного суддівства і проведення змагань, досягнення їх мети. До суддівства змагань залучаються

інструктори з фізичної культури, вихователі, вчителі фізкультури, юні судді, студенти-практиканти педагогічних вузів.

Суддівська бригада, як правило, складається з головного судді, суддів на старті, фініші і дистанції, а також з тих, які відповідають за підготовку інвентарю та обладнання. Художні номери, конкурси, подання команд оцінює журі.

Ігри-естафети оцінюються таким чином. Спочатку визначають максимальну кількість помилок, які може допустити команда в даній естафеті (наприклад – 10 помилок, за кожну помилку нараховується одне штрафне очко).

Тоді за перше місце дається 15 очок; друге – 13; третє – 12 і четверте – 11. Якщо, наприклад, команда фінішувала першою, але «заробила» 7 штрафних очок, то вона отримує $15 - 7 = 8$, (тобто, є можливість вирахувати штрафні очки). Таким чином нараховується кількість очок за кожне місце, яке посіла команда у кожній естафеті.

Є естафети, в яких допущені помилки можна виправити (підняти збитий предмет чи втрачений м'яч і продовжити естафету); в цьому випадку штрафне очко не нараховується (за умови, що це оговорюється в сценарії). Для більш ефективного суддівства бажано, щоб кожен суддя спостерігав за однією командою.

Ці судді повинні мати по естафетні протоколи. Вони включають назву естафети і команди, якою команда фінішувала, кількість штрафних та загальну кількість очок за дану естафету. Після закінчення гри старший суддя збирає протоколи у решти суддів і віддає їх журі, де результати заносять у зведений протокол і оголошують.

Завершення змагань. Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб воно надовго запам'яталося учням, поповнило ряди учасників у майбутньому.

Завершення змагань включає: підсумовування змагань; нагородження переможців і учасників; кінцеве слово; парад-закриття.

Організація заходів після завершення змагань. Після завершення змагань організуються такі заходи: оформлення документації змагань; підсумкове засідання організаційного комітету; оформлення наочної агітації і пропаганди.

Документація змагань включає засади, сценарій, заявки та зведені протоколи (після закінчення змагань протоколи підписують голова журі і старший секретар), звіт про змагання. Ця документація

зберігається у школі для використання її при організації наступних змагань.

Підсумкове засідання організаційного комітету проводиться з метою підсумовування організації та проведення змагань – урахування їх недоліків на майбутнє.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які функції виконує гра в педагогічній практиці?
2. Що характерно для рухливої гри?
3. Що включає в себе поняття «рухливі ігри»?
4. Де застосовуються рухливі ігри зі спеціальною спрямованістю?
5. Які рухливі ігри в педагогічній практиці займають основне місце?
6. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
7. Які методичні прийоми характерні для рухливої гри?
8. Для вирішення яких завдань потрібно використовувати рухливі ігри?
9. Що найкраще проявляється в іграх, на думку Є. Славинецького?
10. Які методичні настанови П. Ф. Лесгафта щодо проведення гри використовуються педагогами і сьогодні?
11. Які стадії розвитку дитячої гри відповідно до віку визначав А. С. Макаренко?
12. Які автори розглядали питання взаємопоеднання рухливих ігор з іншими засобами фізичного виховання, зокрема зі спортом?
13. Із чим пов'язано виникнення ігор у суспільстві?
14. З якими святами античної Греції тісно пов'язана ігрова діяльність людей?
15. Як виникли спортивні ігри?
16. У чому полягає суть гри?
17. Ігри, які розподіляються за видами рухів, - це?
18. Імітаційні ігри - це?
19. Як групуються рухливі та національні ігри за характером їхньої рухливості?
20. Для вирішення яких завдань використовують рухливі і національні ігри?
21. Чим визначаються типи конфліктних ситуацій у рухливих іграх?
22. Які ігри можна віднести до таких, що містять конфліктні ситуації першого виду?

23. Які рухливі та національні ігри використовуються для розвитку спритності?
24. Які рухливі та національні ігри можна використовувати для виховання сили?
25. Які рухливі ігри відповідають вихованню витривалості?
26. Через який час після їди варто починати і закінчувати рухливі ігри?
27. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі?
28. Яким чином варто удосконалювати спритність?
29. Яким чином варто удосконалювати пасивну гнучкість?
30. Які рухливі ігри можна використовувати для виховання сили для дітей 7-10 років?
31. Які рухливі ігри сприяють вихованню витривалості у дітей 7-10 років?
32. Які вправи найбільш ефективні для виховання витривалості?
33. Для чого необхідно застосовувати метод поступового ускладнення завдань?
34. Яке значення при проведенні ігор-естафет має доступність ігрових вправ?
35. До чого необхідно залучати дітей по черзі при проведенні рухливих і національних ігор?
36. Які стосунки повинні встановитися між дітьми та тренером на тренуванні?
37. Яке значення для учнів початкових класів мають рухливі ігри з різними невеликими за розміром предметами?
38. Які рухливі ігри недоступні для дітей молодшого шкільного віку?
39. Які рухи найбільш стомлюють дітей молодшого шкільного віку?
40. Які рухливі ігри більше подобаються дітям молодшого шкільного віку?
41. Які зміни відбуваються у психіці дітей 10-11 років?
42. Чим відрізняються ігри хлопчиків і дівчаток 10-11 років?
43. З якого віку рекомендується використовувати командні ігри?
44. Які рухливі ігри користуються найбільшою популярністю у підлітків?

45. У чому полягає основне завдання рухливих ігор для юнаків і дівчат 15-18 років?
46. Що необхідно враховувати тренеру при проведенні рухливих ігор з юнаками і дівчатами 15-18 років?
47. У яких випадках підготовка до проведення гри є особливо важливою?
48. Що необхідно продумати керівникові перш ніж проводити гру?
49. Як необхідно розмістити учасників перш ніж пояснювати гру?
50. Скільки способів пояснення гри пропонується в педагогічній літературі?
51. Що є приводом для визначення моменту закінчення гри?
52. За якими основними ознаками класифікують естафети?
53. Що необхідно враховувати тренеру під час вибору естафет?
54. Коли необхідно проводити рухливі ігри в літніх дитячих таборах?
55. Які рухливі ігри в літніх дитячих таборах особливо цінні?
56. Як при непарній кількості команд у змаганнях за круговою системою потрібно проводити зустрічі команд?
57. Скільки ігор-естафет варто використовувати при проведенні змагань із комплексу рухливих ігор?
58. Як треба розподілити ігри, ігрові вправи і конкурси при проведенні змагань з комплексу рухливих ігор?
59. З якою метою використовуються рухливі ігри у структурі спортивних занять?
60. Для чого необхідно систематично проводити різні рухливі ігри зі спортсменами?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – С. 64.
2. Вільченковський Е.С., Курок О.Г.. Теорія в методика ФВ дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2004. – С.26.
3. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2011. – С.115.
4. Поніманська Т.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – К.: Академ-видав, 2006. – С. 87.
5. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми возраста. – М.: Просвещение, 1983.- С.15.