

Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Харківський коледж  
Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

**Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного  
виховання: теорія та практика**

**Навчально-методичний посібник**

Харків  
2019

УДК 378.147.091.33-027.22:1/2(076.5)

Р 90

**Укладачі:**

**Чалий В. Ю.** – викладач II категорії Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Соколюк О. В.** – викладач вищої категорії Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Козарь С. С.** – викладач Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Рецензенти:**

**Вінник Г. В.** – учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист Харківської гімназії № 144;

**Фоменко О. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Р 90** Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання: теорія та практика: навчально-методичний посібник / укладачі: В. Ю. Чалий, О. В. Соколюк; С. С. Козарь; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 154 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлюються шляхи вирішення важливих завдань організації позааудиторної роботи зі студентами. Сценарії проведення спортивних свят можуть стати зразками для розробки матеріалів щодо організації та проведення заходів студентами під час проходження педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти.

Посібник містить теоретичний матеріал із методики проведення рухливих ігор та естафет і методики проведення спортивних свят; представлені методика та форми організації рухливих і національних ігор, наводяться практичні завдання. Зазначені матеріали та розробки допоможуть глибше оволодіти азами професійної майстерності, перейти від авторитарно-примусових до стимулюючих засобів залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

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

Затверджено на засіданні науково-методичної ради  
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
Протокол № 4 від 13 лютого 2019 р.

УДК 378.147.091.33-027.22:1/2(076.5)

Р 90

© ХГПА, 2019

© Чалий В. Ю.,

© Соколюк О. В.,

© Козарь С. С.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ .....	6
1.1. Сутність й основи поняття гри як форми навчання .....	6
1.2. Рухливі ігри в педагогічній практиці .....	7
1.3. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання .....	9
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ .....	15
2.1. Місце гри в освітньому процесі .....	15
2.2. Види ігрової діяльності .....	17
2.3. Вимоги до проведення ігор .....	21
2.4. Поради педагогу-організатору під час проведенні гри .....	23
2.5. Методика проведення рухливих ігор .....	24
2.6. Естафети .....	28
2.7. Рухливі ігри .....	35
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ СВЯТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ .....	41
3.1 Створення організаційного комітету .....	42
3.2. Розробка й затвердження плану проведення свята .....	42
3.3. Положення про проведення свята .....	44
3.4. Сценарій відкриття спортивного свята .....	45
3.5. Спортивне свято присвячене першокурсникам .....	48
3.6. Рухливі ігри під час проведення спортивних свят .....	52
3.7. Спортивна вікторина .....	57
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ТА ІГОР ІЗ НАЦІОНАЛЬНИМ СПРЯМУВАННЯМ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ .....	59
4.1. Рухливі та ігри з національним спрямуванням на уроках фізичної культури в малокомплектних школах .....	60
4.2. Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів .....	63
4.3. Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури .....	66
4.4. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів початкової школи .....	68
4.5. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів середньої школи .....	69
4.6. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів	

старших класів школи .....	70
4.7. Рухливі та ігри з національним спрямуванням на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я .....	71
4.8. Методика викладання рухливих та ігор із національним спрямуванням .....	77
4.9. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку .....	92
4.10. Методика вирішення педагогічних завдань у грі .....	95
ПІСЛЯМОВА.....	99
КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЛОВНИК .....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	107
ДОДАТКИ	

## ПЕРЕДМОВА

Формування української національної системи фізичного виховання вимагає його перебудови, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів та методів до проведення занять з фізичного виховання.

Необхідно, щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана в необхідності збереження й зміцнення власного здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Бажано, щоб кожен учитель, педагог, був переконаний, що тільки поєднання розумової та фізичної діяльності принесуть плоди всебічного й гармонійного розвитку особистості. Зокрема, студентська молодь веде малорухомий спосіб життя, їхні органи й системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей різного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. С. Макаренко наголошував, що гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба; яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі. А вивченням національних рухливих ігор займався «батько української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави».

Для сучасної системи освіти ігрова діяльність важлива перш за все тим, що вона істотно впливає на об'єм, глибину та свідоме засвоєння школярами навчального матеріалу, формування у них нестандартного мислення, свободи вибору, потреби й готовності до інноваційної діяльності.

Заняття фізичним вихованням мають бути цікавими, веселими, захопливими – це сприяє заохоченню до занять і навіть найскладніший матеріал студенти засвоюють легко. Ігри та естафети виховують у студентів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Мета – допомогти студентам, вчителям фізичної культури та інших дисциплін у вивченні та проведенні рухливих ігор, естафет та спортивних свят, які є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання студентів. У посібнику розкрито питання організації та методики проведення ігор а також подано великий практичний матеріал із навчання різноманітним рухливим та іграм із національним спрямуванням з метою їх подальшого педагогічного використання з урахуванням вікових особливостей дітей.

Навчально- методичний посібник розрахований на широке коло читачів. Зокрема для педагогів а також студентів закладів вищої освіти, які в майбутньому планують стати вчителями.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

### 1.1. Сутність й основи поняття гри як методу навчання

**Гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво, динамічно й задержувати.

**Рухлива гра** – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

**Зміст рухливої гри** складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила й рухливі дії.

**Сюжет гри** – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протиборчих сил до кульмінації і розв'язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові та інші) або створюються спеціально виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

**Правила гри** – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності та ініціативи гравців в рамках правил гри.

**Рухові дії** – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. У рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись із проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника та інші. Всі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

**Ігровий метод** – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

## 1.2. Характеристика рухливих ігор в педагогічній практиці

В практиці шкільного фізичного виховання застосовуються майже всі рухливі ігри, які входять в перелік **сучасної класифікації рухливих ігор**.

### Класифікація сучасних рухливих ігор



**Індивідуальні рухливі ігри** створюються, організовуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл та зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри, заради більш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій.

Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають в тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов'язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

**Колективні рухливі ігри** називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості граючих. Цей різновид ігор найбільш популярний серед

дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяються на командні та некомандні.

**Некомандні ігри** проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є за рольовими функціями гравців протиборство з ведучим і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їх підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

**Командні ігри** поділяються на ігри, в ході яких учасники відповідно до змісту гри і правилами не вступають у фізичний контакт з суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців – суперників у процесі ігрових дій.

В іграх **без фізичного контакту** суперників за функціональною ознакою гравців наявні: прояв єдиноборства за свою команду; прояв боротьби за свою команду шляхом взаємопідтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри з **контактною взаємодією гравців** протиборчих команд за функціями гравців поділяються: на індивідуальне єдиноборство за свою команду; боротьбу за інтереси своєї команди, але при сукупності всіх єдиноборчих дій, підтримці партнерів по команді і їх фізичної допомоги.

Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій:

- виконання ритмічних рухів – проявом творчості, а також наслідування тваринам в їх специфічних рухах;
- перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення й спритності;
- швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;
- стрибками, пов'язаними з подоланням перешкод, силовим опором;
- проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості.

**Рухливі ігри з ведучим і без ведучого** проводяться граючими різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно з віковими руховими можливостями дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні каната, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність.



При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт граючих може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я [5].

В педагогічній практиці, в соціальному житті та побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочна та позаурочна.

### **1.3. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання**

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

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

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

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

Дуже важливо з дитинства формувати почуття відповідальності, спортивної честі, обов'язку, створювати ситуацію успіху для кожної

дитини, зміцнювати мотивацію досягнення, але при цьому розкривати дітям цілісно-значеннєві аспекти спортивних перемог, роль фізичної культури в удосконалюванні особистості й соціуму.

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

Виконання різних ігрових завдань сприяє формуванню рішучості й сміливості учнів. Ці якості необхідні кожній людині й особливо важливі для юних спортсменів, які завжди повинні бути готові до вчинку, прийняття непростого рішення. У зв'язку із цим доцільно застосовувати метод поступового ускладнення завдань, забезпечуючи наростання ступеня труднощів виконуваних завдань з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей і рівня підготовленості учнів і на основі наступності в освоєнні ігрових дій. Для цього кожна гра-естафета повинна включати вправи, пов'язані з подоланням перешкод: стрибки у висоту, опорні стрибки, біг і рівновага на обмеженій і підвищеній опорі та ін. Завдання, що не передбачають цього, малоефективні. Вони не вимагають мобілізації сил, зосередженості на вирішенні проблеми. Водночас ускладнення вправ забезпечує подолання страху, невіри в себе, сприяє виявленню учнями власних прихованих можливостей.

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

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

При організації занять велику увагу потрібно приділяти вихованню

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

Виховуючи в учнів сміливість, упевненість у своїх силах, корисно спонукати гравців до того, щоб кожен з них намагався не залишатися пізніше від усіх за умовною лінією, смугою, які необхідно у ході гри перебігти, перейти, переступити. Діти не повинні ховатися за спину своїх товаришів або від ведучих, не повинні відставати при перебіжках, а, навпаки, якомога більше перебувати в небезпечних місцях. Водночас потрібно привчати гравців діяти обережно. Уже з першого класу необхідно починати виховувати в дітей повагу до товаришів по грі, звичку грати дружно, привчати хлопчиків і дівчаток не цуратися один одного в різних випадках (наприклад, при ходьбі або бігу, взявшись за руки, при виборі ведучого, перекиданні м'яча).

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

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

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

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

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

Однією з необхідних умов ефективної організації ігор-естафет є врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Треба добирати і застосовувати різнорівневі ігрові завдання, враховуючи потенціалі можливості дітей. Обсяг, темп та інтенсивність вправ потрібно збільшувати поступово, щоб у дітей не сформувався комплекс неповноцінності й не зникла віра в себе. Водночас надмірне спрощення завдань навіть для школярів з недостатнім рівнем підготовки може сформувати легковажне ставлення до спортивних занять і до життя в цілому. У дітей може виникнути переконання, що для

досягнення мети зовсім не обов'язково докладати зусилля, працювати на грані своїх можливостей. Така позиція неприйнятна не тільки для юних спортсменів, але й для сучасної людини взагалі.

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

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

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

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

Щоб за допомогою гри успішно виховувати волю спортсменів, потрібно добре знати ігровий матеріал. Адже він підрозділяється не тільки за, переважно, за спрямованістю на розвиток рухових якостей. Багато ігор сприяють вихованню таких морально-вольових якостей, як рішучість, наполегливість, витримка, взаємовиручка. В іграх «Виклик» або «Атака» дуже важливо бути сміливим і рішучим; у «Перетягуванні каната» не обійтися без наполегливості, а в «Перестрілці» та інших командних іграх – без взаємної виручки. Тренер підбирає відповідні ігри з урахуванням

особливостей свого колективу й рис характеру окремих спортсменів.

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

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

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

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

#### 2.1. Місце гри в освітньому процесі

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 й до творчого підходу у розв'язанні тих чи інших ігрових завдань.

Що дає право називати гру творчою діяльністю? По-перше, гра – це відображення життя. Усе відбувається в штучно створеній умовній обстановці. Але дії гравців реальні, їх почуття і переживання – справжні. По-друге, наслідування в грі пов'язане з роботою уяви. Гравець не копіює дійсність, вона комбінує різні враження життя

По-третє, творчість проявляється в задумі гри й в пошуку засобів його реалізації. Однак студенти довго не виконують свій задум, не готуються до виконання ролей. Вони виражають свої прагнення в даний момент. Тому гра, як правило – імпровізація, як би ретельно вона не готувалась.

В умовах ЗВО необхідно слідкувати, щоб ігрова діяльність містила в собі виховний потенціал, оскільки вмиле керівництво сприяє реалізації виховних завдань і формує ініціативу з боку лідерів.

Сьогодні майже в кожного педагога-організатора виникає проблема оптимального використання сучасних форм і методів роботи. Першочерговим є словесні й пасивні форми впливу, а форми активні та динамічні використовуються менш інтенсивно. Педагоги забувають про те, що ефективним засобом формування особистості студента є залучення його до ігрової діяльності. Адже гра є прикладом універсальної діяльності людини, бо нараховує багато елементів інших видів діяльності: навчальної, трудової, спілкування [4].

Гра за своєю суттю багатофункціональна, адже сприяє гармонійному розвитку особистості. Наприклад, ігри на повітрі виховують фізичні якості, розширюють кругозір; є ігри, які допомагають розвивати допитливість, тренують пам'ять, увагу, логічне мислення. Нездарма їх називають гімнастикою розуму. Немало є ігор з технічним спрямуванням – вони допомагають оволодівати різноманітними трудовими навичками, умінням користуватися приладами та інструментами. Ігри-жарти, ігри-забави не тільки виховують почуття гумору, привчають до умілого спілкування з товаришами, розвивають

комунікабельність.

Гра дає можливість проявити творчу активність, спрямувати зусилля для досягнення мети, привчає до улагоджених дій, до відповідальності перед її учасниками. У грі виховується багато вольових якостей: самостійність, наполегливість, витримки, волі до перемоги – усе те, без чого не може бути успіху. Адже наявність усіх цих умов становить основу будь-якої праці. Ігри, які проводяться на повітрі, сприяють зміцненню здоров'я дітей, молоді й дорослих; пізнавальні ігри розширюють кругозір, розвивають дотепність, пробуджують інтерес до різних галузей науки, техніки, мистецтва.

Таким чином, гра – це не лише розвага й забава, що заповнює дозвілля студентів, але й один із найсерйозніших засобів педагогічного впливу на них.

Педагогічний ефект гри проявляється у таких напрямках:

- 1) гра моделює життєві ситуації боротьби й змагальності;
- 2) створює умови для взаємодії та взаємодопомоги;
- 3) створює, хоч і тимчасову, спільність.

Така спільність тяжіє до збереження навіть після закінчення гри. Спільні зусилля, взаємодопомога породжують позитивні емоції, зближують і спонукають до їх зберігання й відтворення; у грі закони та норми повсякденного життя не беруться до уваги.

Гра виявляє особисті риси людини, яка грає, винахідливість, наполегливість, комунікабельність і навіть чесність. Яким би не було сильним бажання перемогти, людина не повинна грати не за правилами. Правила визначають не тільки зміст ситуації, обмеженої грою, а й формують поведінку людини. Порушений правил часто призводить до вилучення з гри. Студенти можуть оцінити спробу грати не за правилами як недотримання добрих міжособистісних взаємовідносин.

Гра, хоч і відбувається в межах правил, створює простір для фантазії, імпровізації. У грі можна виявити й ті позитивні риси, що у повсякденному житті непомітні. Гра вибирається організатором на рівні можливостей людини, і тому кожен може досягти майстерності й успіху, тоді як у навчальній діяльності успіх і визнання приходять не завжди.

Гру можемо віднести до опосередкованих методів виховного впливу, тобто молода людина не відчуває себе об'єктом впливу педагога, а повноправним суб'єктом діяльності. Гра – це той засіб, де виховання переходить у самовиховання.

У грі всі її учасники постійно взаємодіють, спілкуються між собою, що потребує дотримання певних правил і норм. Таким чином, у гравців нагромаджується соціальний досвід поведінки. Якщо ігрова діяльність займає багато часу в житті молоді, то це сприяє виробленню в них звички поводитися



культурно. Із іншого боку, оптимістичний тон спілкування під час гри, позитивний емоційний настрій, а також знайома ігрова діяльність зумовлюють природність дій та вчинків людини, що дає змогу керівникові судити про рівень сформованості культури поведінки студента та бачити недоліки.

Таким чином, можемо виділити такі функції гри в процесі формування культури поведінки: моделюючу, інформуючу, формуючу, коригуючу, стимулюючу.

**Моделююча** – полягає в ознайомленні студента з різноманітними видами діяльності людей та стосунками, які виникають між ними. Це сприяє підготовці студента до майбутнього соціального розвитку.

**Інформуюча** – передбачає ознайомлення з правилами та нормами поведінки, формування знань, понять і уявлень про етичні норми, форми та способи поведінки, про суспільно визнані моральні якості особистості.

**Формуюча** – в процесі гри нагромаджується досвід культурної поведінки, а після багаторазового повторення формується звичка поводитися культурно. Гра сприяє розвитку моральних якостей особистості. Значна емоційна напруга будь-якої цікавої, правильно організованої гри – запорука формування стійких знань про норми та вимоги суспільної моралі, що сприяє розвитку інтелектуального компонента, культури поведінки.

**Коригуюча** – дає змогу виявити рівень сформованості культурної поведінки, виділити недоліки, що визначає вибір учителем тем занять, форм і прийомів роботи, а також засобів виховного впливу для кожного окремого студента. Стимулююча функція забезпечує оптимістичний тон спілкування, позитивний емоційний настрій.

## 2.2. Види ігрової діяльності

Ігри дуже різноманітні за змістом, формами організації, правилами, впливом на людину, за видами використання матеріалів, походженням тощо, тому класифікувати ігри за видами дуже складно. Ознаки однієї гри властиві іншій, вони переплітаються, перетинаються, розмивають межі.

За кількісними характеристиками ігри поділяються на:

- індивідуальні;
- парні;
- командні (групові).

Найчастіше в ігровій діяльності студентів використовують командні ігри.

Розрізняють два основних види ігор: ігри з фіксованими правилами (відкритими) та ігри з прихованими правилами.

До ігор із відкритими правилами відноситься більшість дидактичних,

пізнавальних і рухливих, а також розвивальні, інтелектуальні, музичні, ігри-забави, атракціони.

До ігор із прихованими правилами відносяться сюжетно-рольові. Правила в них існують неявно, приховано. Вони – в нормах поведінки уявних героїв.

За загальноприйнятою класифікацією, ігри поділяються на дидактичні, інтелектуальні, творчі та рухливі.

*Дидактичні ігри* – це ігри з правилами, спеціально створеними педагогікою з метою навчання й виховання дітей і молоді. Освітній зміст таких ігор формується у вигляді дидактичного завдання.

За характером використаного матеріалу такі ігри діляться на:

- предметні;
- настільно-друковані;
- словесні.

Важливе значення для розвитку пізнавальної активності студентів мають *інтелектуальні ігри*. За своїм змістом ці ігри мають дуже багато різновидностей. Завдяки їм у гравців розвиваються творчі здібності з раннього віку, заохочують їх до вивчення, ознайомлення з тією чи іншою наукою, зі звичаями нашого народу, із його культурою. Вони мають бути зручними у використанні, цікавими, нескладними, оригінальними й привабливими. Творчі ігри об'єднують:

- сюжетно-рольові (з сюжетом, що розвивається, і ролями, які беруть на себе учасники);
- будівельно-конструктивні (спорудження, конструювання будівель з різним матеріалом);
- ігри-драматизації (творче репродукування молоддю змісту літературних творів).

Значний виховний і розвивальний потенціал мають *рольові ігри*. Людина грає у житті не одну соціальну роль. Соціальною роллю називають спосіб поведінки, який очікують від людини залежно від її суспільного статусу в системі міжособистісних стосунків. Деякі соціальні ролі інституалізовані (продавець, викладач, керівник), інші – стихійні (пацієнт, пасажир, покупець). Соціальні ролі мають дещо спільне з театральними ролями.

Свобода інтерпретації соціальних ролей досить незначна, а їхня кількість визначається кількістю тих ситуацій, у яких може опинитися людина, і функціями, викликаними життєвими ситуаціями. Через це, у людини завжди існує потреба вийти за межі своїх соціальних ролей, щоб побути хоча б незначний час іншим, особливо тим, ким він, можливо, ніколи не стане.

Відтворюючи рольові взаємини, діти і молодь практично осягають і суть моральних відносин: турботи, взаємодопомоги, відповідальності, ставлення до

праці й до інших людей, до подій і явищ суспільного життя, норм і правил поведінки.

Більш складною є *сюжетно-рольова* гра. Вона вже має певну послідовність дій і подій. У сюжеті гри обов'язкова наявність конфлікту: розбіжність, сутичка, покладена в основу взаємовідносин учасників, що борються між собою. В основі протиборства – не досягнення першим якогось результату, а сутичка поглядів, сил, позицій. Надзвичайно продуктивні для рольової гри сюжети, подібні судовому розгляду. Тут чітко визначений конфлікт і можливість непередбачених рішень. Проводячи сюжетно-рольові ігри зі студентами, педагог допомагає їм не лише розширити та збагатити знання про різні сфери життя, а й удосконалити пізнавальні дії; учить розрізняти незвичайне в очевидному, виробляє навички дій, прилучає молодь до скарбниці народної мудрості, розвиває пізнавальні інтереси.

За наявністю (або відсутністю) конкурсні ігри поділяються на: змагальні й рольові.

Кожна гра має свої правила й умови, між якими є істотні розбіжності. Правила завжди чітко окреслені, незмінні й дотримуються в грі. Наприклад, у шахах, у командних спортивних іграх, у конкурсах. А умови часто бувають довільні й ситуаційні. Учасники або організатори гри домовляються між собою щодо того, як усе буде відбуватися. Наприклад, скільки буде команд, скільки буде конкурсів, як будуть оцінюватися результати, будуть або не будуть залучатися для участі глядачі, за якою системою буде проходити гра тощо. Фактично, умови – ті ж правила, але тимчасові, вироблені для конкретної ігрової ситуації.

Серед змагальних ігор найпростішими в організації й проведенні, які дозволяють втягнути в гру будь-яку аудиторію, є ігри вікторинного типу, побудовані як відповіді на запитання.

Принцип вікторини – назвати, вгадати, продовжити, перелічити. Завжди запитання розраховуються на середній і навіть трохи нижче середнього рівня ерудиції. Винятком є вікторини, що проводяться з певною аудиторією, в межах певних навчальних знань. В усіх інших випадках торкатися фахових запитань вікторини не повинні. Щоб звичайна молода людина могла відповісти на запитання, воно повинно стосуватися звичайних проблем, явищ і предметів – щось невідоме про відоме. Важливо, щоб навіть при мінімумі знань кожен міг повірити в свої сили, досягти результату кмітливістю, логікою, спостережливістю. Вікторина може бути проведена і як змагання двох команд. На запитання кожна команда відповідає по черзі. Коли одна з команд не знаходить відповіді, то запитання переходить до іншої, і якщо відповідь правильна – очко зараховується їй. Для підрахунку правильних відповідей і

визначення переможців використовується простий спосіб. Кожному, хто дав правильну відповідь, ведучий або асистент видають жетон. Переміг той, хто набрав найбільше жетонів. Різновидом таких ігор є турнір-вікторина. Її завдання – розширити кругозір молоді в певній сфері знань, стимулювати появу питань, вчити працювати у малих групах.

**Турнір-вікторина** – це змагання двох чи кількох команд, кожна з яких готує питання з даної теми для опонентів. У командах можуть бути молоді люди (студенти) різного віку.

Турнір-вікторина поєднує в собі особливості турніру (команди по черзі атакують і обороняються) і вікторини (студенти шукають питання, цікаві завдання).

Турнір-вікторина може проводитися по-різному. Перший спосіб «по колу». Тобто перша команда всі свої питання ставить другій, друга – третій і т.д. Остання команда знову звертається до першої.

Другий спосіб – перехресний поєдинок. Він проводиться між двома командами, які готують декілька питань і по черзі ставлять їх один одному.

Плануючи гру, студентів поділяють на команди, вони вигадують назви, обирають капітанів, узгоджують тему й кількість питань. Гравцям пропонується список рекомендованої літератури.

Після гри бажано провести обговорення. Тут варто відмітити найцікавіші питання студентів, які були найактивнішими, групи яких працювали найбільш згуртовано.

Різновид вікторини – **аукціон**. За своїм прямим призначенням аукціон є привселюдним продажем, при якому річ, що продається, стає власністю особи, яка запропонувала за неї найвищу ціну. Цей же принцип – «хто більше» – основа вікторини, в якій приз, що розігрується, одержує той, хто своєю відповіддю вичерпує можливі відповіді на запропоноване запитання. Наприклад, пропонується запитання: «назвіть прислів'я, в яких мова йде про працю». Спочатку, переважно, називається багато прислів'їв. Поступово кількість відповідей зменшується, зростають паузи, і, нарешті, настає момент, коли відповіді закінчуються. Виграє той, кому належить остання відповідь. Це суть аукціону. Самі правила проведення аукціону надають йому особливого видовища.

Запитання аукціону налічує багато відповідей.

Нового звучання у сучасному виховному процесі набуває використання українських народних ігор. Більшість їх супроводжується лічилками, піснями-примовками, прислів'ями та приказками. Вони не вимагають складного реквізиту і знайомі молоді. Такі ігри здебільшого рухливі, і їх пропонується використовувати переважно у школі.

Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор». Рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після тривалої розумової праці. До рухливих ігор входять рухи, що за своїм змістом і формою прості і доступні студентам різних вікових груп.

### 2.3. Вимоги до проведення ігор

Керівництво грою – одне із найскладніших питань методики. Педагог-організатор не може заздалегідь передбачити, як зміниться хід гри і як поведе себе молодь в тій чи іншій ситуації. Але це не означає, що роль керівника є менш активною, ніж, скажімо, на занятті. Своєрідність ігрової діяльності вимагає і своєрідних прийомів управління.

Найважливіша умова успішного керівництва грою – уміння завоювати довіру гравців, встановити з ними контакт. Це досягається тільки в тому випадку, якщо педагог-організатор ставиться до гри серйозно, із щирим інтересом, розуміє запити студентів, їх почуття. Такому викладачу студенти з радістю розповідають свої плани, звертаються до нього за порадою і допомогою. І як би банально це не звучало, справжній педагог завжди пам'ятає, що він – лідер. Як він поведе себе в тій чи іншій ситуації, так поведуть себе і студенти. І тільки тоді вони схвалять запропоновану гру, коли педагог сам буде в неї грати щиро і захоплено.

Високий ступінь керівництва грою досягається, коли студенти проводять ігрову діяльність у тому напрямку, який потрібен організатору, причому не порушуючи запити молоді. Спостерігаючи за ними, педагог-організатор отримує важливу інформацію, яка допомагає знайти правильний підхід до організації життя студентського колективу. При цьому завдання педагога – допомогти студенту вибрати з маси вражень найяскравіші, такі, які стануть сюжетом цікавої гри.

Що треба пам'ятати, організовуючи гру зі студентами?

1. Для початку треба зацікавити змістом самої гри, визначити умови проведення, познайомити з правилами, розділити завдання.

2. Кожна гра повинна бути забезпечена обладнанням та інвентарем.

3. Необхідно привчати студентів контролювати свої дії та сили під час гри. Тому доцільним є аналіз успіхів і помилок її учасників.

4. Під час проведення ігор обов'язково повинні бути судді, члени журі. Треба пам'ятати, що молодь приваблюють ігри з поділом на команди.

5. Необхідно вносити в гру елементи романтики, загадковості, використовуючи для цього розвідку справ, пакети з завданнями.

6. Кілька хвилин вільного часу, які з'явилися між справами, повинні бути використані для рухливих ігор, ігор-забав, ігор-тренувань.

7. Самоконтроль, стриманість, впевненість у своїх силах, спокійний і зацікавлений стан – ці якості допоможуть викладачу вчасно вирішити конфліктну ситуацію, яка виникла, встановити психологічну рівновагу.

Гра може бути в руках педагога-організатора тим інструментом переходу від найпростішого бажання до серйозних соціальних функцій, які повинен виконувати кожен член суспільства.

Незалежно від виду ігор, умов проведення, правила повинні відповідати таким вимогам:

#### **Вимога перша**

Правила мають бути прості. Особливо важливо дотримуватися цієї вимоги в масовій діяльності, коли учасники заздалегідь не підготовлені. Складні правила доводиться довго пояснювати, розтлумачувати. Молода людина, що відпочиває, не схильна завантажувати себе складною і, можливо, непотрібною інформацією. Як наслідок втрачається інтерес. Тому взявши участь у грі вона буде плутатися, помилятися, порушувати темп гри або всю гру.

#### **Вимога друга**

До гри слід залучати всіх. Не повинно бути ситуацій, коли частину учасників залучено в процес гри, а інші – пасивні спостерігачі. Така ситуація може виникнути, наприклад, тоді, коли при командній грі учасники одержують індивідуальні завдання або коли проводиться конкурс, що вимагає від учасників певних здібностей – заспівати, зіграти, намалювати та ін. Той, хто такими здібностями не володіє, виконувати завдання не зможе.

#### **Вимога третя**

Гра повинна бути цікавою для всіх. Ця вимога тісно пов'язана із наступною.

#### **Вимога четверта**

Гра повинна бути доступною та зрозумілою для всіх учасників. Найбільше цієї вимоги варто дотримуватися при організації і проведенні ігор для студентів з особливими потребами. Доступність гри – це її відповідність інтелектуальним і фізичним можливостям молодшої людини. Тому при проведенні ігор з масовою аудиторією краще звертатися до ігор, що дозволяють не залишати свого місця: вікторин, аукціонів тощо.

#### **Вимога п'ята.**

Завдання повинні бути однаковими або рівними за змістом і складністю. Цим чинникам має відповідати і завдання, і спосіб залучення до його виконання: жереб, вибір конверта із завданням за принципом витягування білета на іспиті тощо.

Усі ці вимоги стосуються ігор-змагань.

Педагог-організатор – центральна постать у проведенні гри. Його вміння триматися, розмовляти має величезне значення. Проте головне для нього – вміти розуміти гравців, бути уважним і зацікавленим, бачити, де розвеселити чи, навпаки, заспокоїти. Недостатньо добре знати хід гри і методику її проведення, необхідно мислити, точно і вчасно реагувати, оцінювати, а насамперед – швидко втілювати свої спостереження в конкретні форми ігор.

#### **2.4. Поради педагогу-організатору при проведенні гри**

*Перша порада.* Яку б пропозицію – «зіграти», «показати», «виконати» – не висловлював педагог, він міг зважати на реальні можливості даної групи. Тобто він повинен бути готовим до невдач, успіхів. А перешкоди в соціоігровій роботі, розглядати як зміст занять, бачити в них сутність розвитку студента і групи.

*Друга порада.* Часто молодь каже, що не починають виконувати завдання, тому що нічого «не зрозуміли». Але це зовсім не означає пояснювати завдання так, щоб уже нічого не залишилося для відгадування. У соціоігрових завданнях частка самостійного виконання повинна щоразу зростати. Тоді молодь зможе відчувати: «не зрозумів» – це, напевно, просто зайва обережність, а може «полінувався» подумати і спробувати. І якщо вони побачать, що хтось спробував, і зрозуміють, що в цьому немає нічого страшного, – кількість тих, хто «не зрозумів», буде зменшуватися. Хоча іноді викладач повинен пояснювати (повторювати, роз'яснювати) завдання, якщо побачив, що попереднє тлумачення виявилось незрозумілим, а не через неухважність або пасивність студентів.

*Третя порада.* Якщо завдання педагога не виконується через те, що його неправильно зрозуміли, слід звернути свою увагу на все несподіване і цікаве у виконанні завдання, яке не так зрозуміли. Іноді воно видається більш цікавим і корисним, ніж «правильний» варіант, запланований педагогом. Тому потрібно повідомити гравців: спочатку ви мені розповідаєте, як і що потрібно робити, а потім я зроблю, якщо буду певнений, що вийде. Інакше, єдність гравців і педагога розпадається на лідерство дорослого і неробство студента, рівноправність зникає, гра замирає. Залишається одна праця, радість від якої зводиться до очікування: «коли ж вчитель похвалить».

*Четверта порада.* «Найстрашніші» труднощі – відмова деяких студентів від участі в запропонованій грі (завданні, вправі) – знімаються попередньою готовністю педагога подолати цю відмову спеціальним набором таких вправ, щоб ті, хто відмовляється, знайшли в собі впевненість для участі в загальній

роботі.

*П'ята порада.* Часто в педагогів виникає невдоволення зайвим, здавалося б, стороннім шумом, природним при підвищенні активності студентів. Щоразу необхідно усвідомлювати, чи «шкідливий» шум, що виникає на місцях. А це далеко не завжди так. Якщо педагог визнає його «шкідливим», то потрібно або змінити вправу, або (у випадку галасливої поведінки – глядачів або «суддів») дати завдання більшості студентів, або конкретизувати завдання (за чим саме стежити і кому). Коли «шум» є результатом загальної активності, спрямованої на виконання завдання, то краще починати покази на майданчику з тих, хто рідко наважується виступати. Передусім «шум» створюється від стихійної репетиції – підготовки на місцях. І тому педагогу, швидше потрібно радіти, що його завдання викликає в гравців бажання працювати.

## **2.5. Методика проведення рухливих ігор**

Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання молоді. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму. Різноманітні рухи та ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит та сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу організму людини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги), розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. Рухливі ігри, починаючи від найпростіших, таких, як жмурки, і закінчуючи складними спортивними, як наприклад, футбол, волейбол, баскетбол, хокей, розвивають у молоді чимало корисних якостей. Рухливі ігри дуже корисні для здоров'я, оскільки зміцнюють м'язи, поліпшують обмін речовин, позитивно впливають на розумовий розвиток студентів. Ці ігри сприяють також вихованню свідомої дисципліни, волі, наполегливості у подоланні труднощів, виховують терплячість, привчають бути чесними та правдивими.

Велике значення рухових ігор для морального виховання. Вони розвивають почуття товариської солідарності, взаємодопомоги, відповідальності.

Рухливі ігри, окрім занять, також застосовуються на вечорах, святах. Тоді вони служать засобом ефективної організації активного відпочинку студентів і мають характер цікавої і корисної розваги.

### **Підготовка до проведення гри**

Більшість ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні



дітям і молоді. Найбільша приближеність тієї чи іншої гри обумовлюється ступенем доступності змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій. Відповідність рухливої гри у силі, здібностям і інтересам студентів різного віку в більшості залежить від методики її проведення.

**Вибір гри.** Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного вибору гри. При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять: фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна година), позакласний захід, в сім'ї тощо.

**Вибір гри залежить від місця проведення.** На свіжому повітрі можна проводити майже всі рухливі ігри з великою інтенсивністю; у невеликій, вузькій залі можна проводити ігри з шиккуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Звертаємо увагу, що ігри, естафети повинні проводитись у чистій, провітреній спортзалі або пристосованому приміщенні. Вибір гри залежить від наявності інвентарю та обладнання, а також від поставлених на занятті оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

**Підготовка місця для гри.** Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру, освіжають повітря, дають тінь.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно її провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

**Підготовка інвентарю та обладнання.** Для проведення ігор, естафет використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі малі, великі, набивні; естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі (пластмасові пляшки із саморобними малими м'ячами на закрутках), різнокольорові прапорці, лави, палиці, мішечки з піском. Для викладача: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців.

Викладач завжди повинен пам'ятати про правила техніки безпеки студентів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій паличці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.д.). Слід використовувати такий інвентар не зашкодить здоров'ю гравців.

**Оголошення назви гри; розміщення гравців, команд; вибір ведучих.** Учитель спочатку оголошує назву гри чи естафети. Потім ділить студентів на

команди різними способами:

- на розсуд викладача;
- шляхом розрахунку;
- перешикувань та порядкових вправ;
- за призначенням капітанів команд.

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок. Наводимо приклад лічилки: *Сів метелик на травичку, і сказав якусь дурничку: «Раз, два, три – вийдеш ти!»* Потім викладач шикує, переводить команди на місце проведення гри, естафети. Важливе значення мають назви команд, які беруть участь у грі. Наводимо приклади назв: «Сонечко» і «Місяць», «Ромашки» і «Тюльпани», «Вовки» і «Тигри», «Збірна Львова» і «Збірна Києва», «Збірна України» і «Збірна Польщі», «Динамо» Київ і «Карпати» Львів тощо. Назви команд під час естафет повинні відповідати спортивним подіям, які відбуваються в країні, світі.

У зв'язку зі збільшенням кількості студентів у групах викладач може поділити їх на чотири команди. Наприклад, спочатку беруть участь в естафеті команди «Збірна України» і «Збірна Польщі», потім «Збірна Канади» і «Збірна Австралії». Команди, які програли, змагаються за 3-4 місця, а які виграли, – за 1-2.

### **Пояснення гри**

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей викладача. А також від уміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій студентів.

При поясненні гри викладач повідомляє ще раз назву гри, розповідає про роль кожного учасника, мету, хід і її правила.

Коли викладач проводить шикування студентів у коло, то сам стоїть у центрі дійства. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, то вчитель стоїть між ними.

Для кращого засвоєння гри студентами, рекомендуємо пояснювати гру показом окремих рухів гравців. Правила гри пояснюють докладно лише у випадку, коли гру проводять уперше.

Перед поясненням гри, наприклад, «Вудочка», викладач проводить вступну бесіду:

- яких ви знаєте рибок?
- чи любите ви ловити рибу?
- як варять юшку в туристському поході?

Тобто викладач здійснює міжпредметні зв'язки.

Для гри викладач використовує великий солом'яний бриль, «вудочку» – скакалку або мотузку, на кінці якої прив'язаний мішечок з піском.

Після пояснення гри вчитель перевіряє чи всі зрозуміли її правила.

### **Проведення гри**

Після організаційного моменту гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні).

Ігри сюжетного характеру («Кіт і мишка», «Гривеньки»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: «Раз, два, три – гру почали!» Під час гри викладач уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання викладача:

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки по ходу гри;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного студента.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій гравців.

Викладач може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. У грі, естафетах студентам дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти. Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються студентами, введенням короткочасних пауз-бесід для відпочинку.

Отже, дозування фізичного навантаження у грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

### **Підведення підсумків гри**

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом викладача організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців.

Пам'ятаючи про педагогічне значення гри, викладач відзначає тих, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, рішучість, кмітливість, дотримувався правил, виручав товаришів по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила і заважав проводити гру. Викладач називає переможця або переможців, команду-переможця.

Підводити підсумки гри, естафети слід у цікавій формі, щоб викликати в студентів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Викладач нагороджує команди вимпелами, медалями і т.д. Нагороди можуть бути перехідними, тобто «діючими» до наступного заняття, змагань.

Викладач проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей студентів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати. Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять грати в різноманітні ігри та естафети. Викладач оголошує і пояснює групові та індивідуальні домашні завдання студентам, звертає увагу на те, що на занятті будуть проводитись «Олімпійські ігри» з перевірки даних їм завдань.

Отже, підведення підсумків гри, естафети – один із важливих елементів методики їх проведення.

## 2.6. Естафети

### ***Естафета звичайна***

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд – місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). За командою початку естафети перші гравці команд біжать до стійки, оббігають її, біжать до других номерів, передають естафету, доторкаючись до долоні.

Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією.

### ***Естафета з кеглями***

Гравці розділяються на дві-три однакові за кількістю команди, так само, як і в попередній естафеті. Напроти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями в руках біжать до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці біжать до своїх кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

*Вказівки до гри.* Якщо кегля впала, коли її ставили, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

### ***Естафета з паличками (малими м'ячами)***

Зміст естафети такий, як і попередніх.

### ***Зустрічна естафета***

Розподілити студентів на дві команди. Кожна з них, розраховавшись на

перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні № 2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

### ***Зустрічна естафета з перешкодами***

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10-15 м). Зміст естафети такий, як у попередньої.

#### ***Варіанти естафети:***

- а) з рівновагою. Студенти швидко йдуть з одного боку лави на другий;
- б) з пролізанням. Студенти пролізають гімнастичний обруч (обручі);
- в) зі стрибками. Студенти перестрибують через натягнуту гумову стрічку;
- г) зі стрибками через скакалку, яка залишена посередині дистанції бігу в естафеті (взяти скакалку в руки і прострибати 5-10 разів).

*Вказівки:* гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

### ***Естафета з обміном***

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 10-15 м від лінії старту (напроти кожної з них) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч, в якому є скакалка. Попереду стоять капітани, які отримують по малому м'ячу. За командою (свистком) капітани біжать до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку і повертаються до своєї команди, передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що і капітан.

*Варіанти естафети:* з перешкодами (натягнута гумова стрічка: перестрибування, пролізання).

### ***Естафета парами***

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикується в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою (свистком) викладача пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє команда, пари якої раніше виконали завдання. Під час бігу

учасники тримають один одного за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки потім пара продовжує біг.

### ***Естафета з веденням м'яча***

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'яч. За командою викладача (свистком) починають бігти вперед з одночасним веденням м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кегли), обводять її, повертаються до своїх команд і передають його наступному гравцеві. Гра продовжується доти, поки всі гравці не виконають ведення м'яча.

#### *Варіанти естафети:*

- а) вести м'яч між стійками (кеглями); б) закидати в корзину;
- в) вести м'яч ногами.

### ***Естафета «Передача м'яча над головою»***

Студентів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній, на відстані піднятих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч.

За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.

#### *Варіанти гри:*

- а) передача м'яча між ногами; б) передача м'яча справа (зліва);
- в) передача м'яча сидячи, ноги нарізно.

### ***Естафета математична***

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 8-12 м від лінії старту на підлозі плакат з математичними завданнями (дошка, покладена на підлогу), крейда.

За командою викладача капітани біжать до математичних завдань, розв'язують одне із них, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні виконують те ж саме завдання. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

#### *Варіанти естафети:*

- а) географічна естафета;
- б) знайти найбільше слово у «Спортивній газеті»;
- в) дати (підкреслити) правильну відповідь на запитання (види спорту, видатні спортсмени).

### ***Естафета «Альпіністи»***

Студенти розподіляються на кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожний учасник команди тримається довгої мотузки.

За сигналом (свистком) викладача «альпіністи», тримаючись однією рукою мотузки, командами біжать до своєї стійки з прапором на «горі», оббігають її, повертаються всі разом назад за стартову лінію.

*Варіанти естафети:* біг зі скакалками.

### ***Естафета раків***

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них теж ділиться на дві частини і шикуються у дві зустрічні колони. Перші номери сідають на майданчик, спираючись руками позаду.

За сигналом «раки» лізуть до зустрічної колони, перебираючи ногами і руками. Коли «рак» доповзе до лінії своєї другої команди, починає повзти другий «рак». Отже, «раки» міняються місцями. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

*Варіанти естафети:* «рак» повзе з м'ячем на животі.

### ***Комбінована естафета***

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 15-20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, де розміщують кеглі або стійки. *Етапи естафети:*

1 учасник біжить з естафетною палицею і залишає її за фінішною лінією; 2 учасник – ведення баскетбольного м'яча; 3 учасник – ведення м'яча ногою; 4 учасник – біг зі стрибками через скакалку; 5 учасник – збирає весь інвентар і приносить на лінію старту. Виграє команда, яка швидше, без помилок закінчить естафету.

### ***Естафета «Скакалка під ногами»***

Гравці кожної команди шикуються в колону по два. Креслять лінію старту. На лінію старту кладуть для кожної команди скакалку.

За сигналом перша пара біжить до скакалки, яка лежить на стартовій лінії. Потім проносять скакалку під ногами своїх гравців до замикаючої пари. Замикаюча пара біжить наперед і теж виконують таку ж дію. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.

### ***Індійська естафета***

Шиккування команд (див. попередні естафети). За сигналом викладача учасники гри-естафети біжать з мішечком на голові. Якщо мішечок впав з голови, потрібно його підняти, покласти на голову і продовжувати естафету.

Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету.

*Варіанти естафети:*

а) ходьба по гімнастичній лаві; б) з палицею за спиною і т.д.

### ***Човникова естафета***

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті (див. зустрічна естафета). За сигналом гравці, які стоять першими, беруть один кубик і біжать з ним до другої частини своєї команди, кладуть його на стартову лінію біля другої частини своєї команди, потім повертаються назад, беруть другий кубик і біжить з ним, передають першому гравцеві другої частини своєї команди. Самі стають замикачами в колоні. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями.

### ***Естафета «Кенгуру»***

Шиккування (див. попередні естафети). За сигналом викладача перші учасники естафети стрибають на одній нозі між стійками, повертаються, передають естафету доторканням руки наступному учаснику, стрибають по черзі наступні учасники, а в кінці естафети – стрибають усі учасники команди (одна рука на плечі учасника спереду, друга – тримає зігнуту ногу).

### ***Хто шпритніший***

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку. На відстані 1,5-2 м обабіч мотузки розташовуються в колону по одному 2 команди. За сигналом викладача гравець команди перекидає м'яч через мотузку, прибігає до своєї команди і передає м'яч наступному гравцеві, який виконує ті ж дії. Перемагає та команда, яка швидше закінчить перекидання і передачу м'яча.

### ***Трекові гонки***

Вибирають дві або чотири команди. У гру найкраще грати на волейбольному або баскетбольному майданчику, де є розмітка середньої лінії. Гру розпочинають гравці кожної команди, які займають місце для старту на середній лінії майданчику. За сигналом вони біжать 1-2 кола навколо майданчика (про кількість кіл домовляються заздалегідь). Хто швидше фінішує на своїй середній лінії, той перемагає або приносить очко своїй команді.

*Варіант № 2* – проведення першості групи з бігу. Беруть участь по два учасники. Учасник, який переміг, продовжує змагання, стає в кінці шеренги, другий – вибуває.

### ***Естафета «Листоноші»***

Формують 2-3 команди, які шикуються в колону по одному. На відстані 10-15 м від команд на землю, підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на «домівки» (клітинки), де записані відповіді на запитання, які є у сумках листоноші (сумку має кожна команда). Перші номери кожної команди витягують лист із запитанням, біжать до «адресата», кладуть на правильну відповідь і повертають сумку листоноші наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше рознесе «пошту».



*Приклади запитань:* Яка найвища гора українських Карпат? (Говерла)  
Яким видом спорту займаються брати Кличко? (Бокс) У якій країні вперше відбулися Олімпійські ігри? (Греція).

### ***Естафета «Футбольний слалом»***

Студенти стають у колону по одному. Перед кожним направляючим лежить футбольний (волейбольний, баскетбольний) м'яч. За сигналом вчителя студенти ногою ведуть м'яч поміж стійками (змійкою) і тим самим шляхом повертаються назад, передаючи м'яч іншому учневі.

*Варіант гри:* хлопці ведуть м'яч ногами, дівчата біжать, тримаючи м'яч у руках.

### ***Естафета «Біатлон»***

Студентів ділять на дві команди. Естафету можна проводити у спортивній залі або на стадіоні. В естафеті можуть одночасно брати участь дві команди або змагаються по черзі. Перший гравець команди біжить одне коло по залі, бере м'яч і метає у баскетбольний щит. Якщо влучив, то естафету передає наступному гравцеві своєї команди. Якщо не влучив, то біжить ще одне (штрафне) коло і потім передає естафету. Виграє команда, яка затратить менше часу для подолання естафетного бігу і «стрільби» (метань). Відстань від лінії метання до баскетбольного щита визначає викладач.

Для розвитку витривалості в естафеті бере участь одночасно вся команда – усі біжать, усі кидають м'яч. Якщо хтось не влучив – усі біжать штрафні кола.

### ***Футбольні пенальті***

Студенти однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Студенти іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ногами студентів, що стоять – пенальті забили.

Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.

### ***Естафета футбольна***

Студенти шикуються у 3-4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом викладача, ведучий по черзі котить м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає в кінці колони.

Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.

*Варіант естафети:* хлопці виконують передачу м'яча до ведучого головою, дівчата – ногою.

### ***Естафета «Швидко передай»***

Групу ділять на 2-3 команди, що шикуються в колони. Кожна команда має по два капітани, які стоять спереду на відстані 3 м від колон.

Естафету розпочинає перший учасник у команді. Він виконує передачу м'яча двома руками від грудей до капітана № 1, а сам стає замикаючим. Капітан № 1 виконує поворот на одній нозі і передає м'яч капітану № 2, капітан № 2 – капітану № 1, капітан № 1 – другому учаснику своєї команди. Естафета триває до тих пір, поки всі гравці не закінчать передачу м'яча.

Виграє та команда, що швидше закінчить передачу м'яча.

### ***Естафета «Старти звірят»***

Дві команди шикуються у дві колони на відстані 5-6 м одна від одної. Перед ними на відстані 6-10 м ставлять гімнастичні обручі або високі прапорці (лижні палиці). У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «лисиця», «лев» тощо (ці назви дають перед початком гри кожній парі гравців). Після виклику «звірята» біжать до обручів, оббігають їх, повертаються на своє місце. Хто швидше, той перемагає. Організатор підсумовує очки команд.

### ***Естафета «Пінгвіни»***

Дві команди шикуються в колони по одному за лінією старту. На відстані 10 м стоять стійки – «крижини». За сигналом перші номери, затиснувши між колінами один волейбольний м'яч і тримаючи в руках другий, рухаються до «крижини» (перевалюються з ноги на ногу). Коли учасник добіжить до стійки, він передає обидва м'ячі в свою команду: один ударом ноги, другий – кидком через майданчик, а сам стає в кінець своєї колони. Естафета закінчиться тоді, коли «пінгвіни» виконують перебіжки і м'ячі знову повернуться до першого гравця команди. Помилками вважаються втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

### ***Естафета «Тачка і м'яч»*** (для хлопців)

В естафеті беруть участь дві команди. У кожній команді хлопці групуються по троє. Другий хлопець стає за першим і охоплює його руками за пояс, а третій бере за гомілки другого хлопця, який стоїть спереду нього. Перед першим – кладуть футбольний м'яч.

За сигналом «тачки» починають рухатись вперед, при цьому перший учасник веде ногою м'яч. Таким чином «тачка» дістається визначеної стійки, що встановлена на відстані 10-15 м від старту. Хлопчики міняються місцями, і «тачка» повертається назад. Перемагає та команда, яка швидше і з меншою кількістю порушень (розпалась «тачка», м'яч вийшов за межі майданчика) виконає завдання.

### ***Естафета «Жабки»***

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті. За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні № 1, присідають і стрибають, присівши, до другої половини своєї команди, передають естафету, доторкаючись рукою до учасника гри своєї команди. Учасник, який отримав

естафету, присідає і стрибає, а учасник, який виконав стрибки, стає в кінці своєї колони № 2.

Виграє команда «жабок», які раніше виконують завдання, тобто гравці колони № 1 стануть на місця колони № 2.

### ***Естафета баскетбольна***

Групу ділять на дві команди, які шикуються в колони. Спереду на відстані 9-12 м від колони гравців стоїть капітан № 1, а на відстані 4-5 м у бік від капітана № 1 – капітан № 2. Естафету розпочинає перший учасник у колоні. Він виконує ведення м'яча, подвійний крок і передачу м'яча капітану № 1, а сам стає за капітаном № 1. Капітан № 1 приймає і швидко виконує передачу капітану № 2, який виконує передачу другому гравцеві своєї команди. Естафета продовжується, поки всі гравці не стануть за капітаном № 1.

Після кожного туру естафети – міняють капітанів.

### ***Естафета «Рятувальник»***

За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до своїх команд і беруть за руки наступного учасника своєї команди. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до своїх команд. Після цього у гру вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими і так доти, доки всі гравці не пробіжать парами. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушень правил.

Зверніть увагу, що пробігши в парі, один гравець стає в кінець колони, інший продовжує бігти з наступним гравцем.

## **2.7. Рухливі ігри**

### ***«Заборонений рух»***

Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який встановлюється заздалегідь. Наприклад, неможна виконувати рух «руки на пояс». Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх. Раптом керівник виконує заборонений рух. Хто з учасників гри помилиться та виконує його, той робить крок вперед. Гра триває 4-6 хв., після чого відзначають гравців, які не зробили жодної помилки, а також вказують, хто з гравців допустив найбільше помилок.

*Правила.* Гравці повинні повторювати все, крім забороненого руху. Хто не повторить, вважається, що він програв.

Гра сприяє вихованню уваги, спостережливості, розвиває координацію рухів, витримку.

### ***«Чуття часу»***

Учасники спокійно йдуть один за одним. За сигналом кожний гравець

починає відлік часу. Через 1 хв. гравці повинні зупинитися. Визначається найбільш точна зупинка.

#### **«Хоовод»**

Гравці розташовуються в коло. За командою гравці звільняють руки і швидко розташовуються в невеличкі групи відповідно до указаної кількості (2, 5, 6). Ті, хто опиняться в неповній групі, вибувають з гри. Два гравця, які залишилися останніми в грі, оголошуються переможцями.

#### **«Увага, починай»**

Гравці шикуються в шеренги. Керівник виконує вправи у визначеній послідовності під номером: 1, 2, 3, 4, 5. Виконує їх двічі. Гравці повинні запам'ятати їх. Потім керівник говорить: «Вправу № 3 починай!». Всі одночасно виконують вправу. Хто помилився отримує штрафне очко.

#### **«Вигадай сам»**

Дві команди розраховуються по порядку. Керівник викликає будь-який номер. Гравець повинен вийти і показати три різні вправи. Потім гравець іншої команди повинен виконати три нових вправи. Якщо одна вправа повториться, команда отримує штрафне очко.

#### **«Будь уважним»**

Дві команди шикуються в колону і виконують ходьбу. На слово «стежка» команди повинні покласти руки на плечі тому, хто стоїть попереду, на слово «купина» – присісти, на слово «конка» – шикуються у коло, поклавши руки на спину один одного і прогнутися назад. Перемагає команда, яка раніше виконує завдання.

#### **«Орієнтація в просторі»**

Учасники стають парами. Виконують команди з закритими очима.

#### **«Встигни зайняти своє місце»**

Гравці розташовуються по колу і розраховуються по порядку. Ведучий стає у центр кола і називає будь-які два номери. Названі номери повинні помінятися місцями.

Скориставшись цим, ведучий повинен випередити одного із них і зайняти його місце. Залишившись без місця, гравець йде водити.

#### **«Падаюча палиця»**

Усі гравці розташовуються в коло діаметром 5-6 м і розраховуються за порядком. У центрі стає ведучий і ставить один кінець палки на підлогу. А другий тримає рукою. Ведучий називає будь який номер і відпускає палицю. Гравець з названим номером повинен вибігти і підхопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. У протилежному разі ведучий міняється місцем з гравцем, що програв.

### **«Зміна місця»**

Гравці поділяються на дві команди. Команди шикуються в колони на протилежних частинах майданчика так, щоб учасники гри стояли обличчям один до одного за лініями. За сигналом усі гравці біжать на лінію суперників і стають на їх місце. Виграє команда, яка швидше займе місце суперників.

### **«Присід»**

Команди розташовуються по колу через одного і тримають по м'ячу. За сигналом передають м'яч гравцю зі своєї команди, який стоїть навпроти. Гравець, прийнявши м'яч і передавши його партнеру, сідає на підлогу і вибуває з гри. Перемагає команда, яка раніше сяде на підлогу.

### **«Кенгуру»**

Команди шикують у колони за стартовою лінією. Перші номери затиснули коліними волейбольний м'яч. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам тощо. Виграє та команда, яка виконав завдання першою і не порушить правил гри.

### **«Пролізть крізь обруч»**

Команди шикують у колони. Перед кожною на підлозі розкладено гімнастичні обручі (за кількістю учасників) у вигляді доріжки не великій відстані один від одного. За сигналом перший номер продягає через себе один обруч, потім другий і так далі. Як тільки перший учасник перейшов до другого обруча, другий учасник продягає через себе перший обруч, потім у гру включається третій учасник і т. д. Закінчується естафета, коли всі члени команди пройдуть через всі обручі і повернуться на свої місця.

### **«Через «купини»**

Команди шикують у колону. Попереду на відстані 1,5 м одна від одної ставлять «купини» (кегли, набивні м'ячі). За сигналом перший учасник починає через них стрибати. Як тільки звільняться перші три «купини», в гру включається другий учасник. Закінчують естафету, коли останній учасник перестрибне всі «купини» і стане на своє місце в колону. Якщо «купину» збили, потрібно поставити її на місце.

### **«Хто сильніший»**

Команди змагаються з підтягування у висі на перекладині (хлопчики) і в згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (дівчатка). Перемагає та команда, учасники якої підтягнуться і відіжмуться більшу кількість разів.

### **«Влуч у ціль»**

Команди шикуються у колону. Перед кожною на відстані 10 м ставлять стілець, на якому лежить волейбольний м'яч. У кожного з учасників по два

тенісних м'ячі. Ними вони повинні, не переступаючи стартову лінію, влучити у волейбольний м'яч. Перемагає та команда, члени якої більше разів влучили в ціль.

#### ***«Перетягування канату»***

Команди підходять до стартової лінії, беруть гімнастичний канат з червоною стрічкою посередині і за сигналом починають тягнути його кожен в свою сторону. Для визначення переможця надають три спроби.

#### ***«Бій на границі» командами»***

Дві команди в одному колі. Кожна команда намагається вигнати з кола суперників. Команда, у якої в колі залишиться більше гравців, вважається переможцем. Два або три гравці можуть займатися одним супротивником.

#### ***«Боротьба з перетяганням і штовханням»***

4-5 гравців, взявшись за руки, утворюють коло. У середині кола лежить кілька м'ячів. Кожен гравець намагається змусити сусіда торкнутися м'яча. Гравець, що торкнувся м'яча, вибуває з гри. Наприкінці 2 гравці борються за перемогу.

#### ***«Боротьба на прорив»***

4-5 гравці, взявшись за руки утворюють коло. У колі стоїть ще 5 гравців, що за командою роблять спробу прорватися за коло, тобто розірвати руки гравців, що утворюють коло. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що довше пручалася спробам прориву.

#### ***Ігри з елементами волейболу***

##### ***«Передає – сідай»***

Обидві команди розташовуються в колони за спільною лінією. Проти кожної команди на відстані 4-5м стають капітани команд з м'ячами. За сигналом капітан передає м'яч першому в колоні гравцеві, який повертає м'яч капітанові, а сам сідає. Приймавши м'яч, капітан передає його іншому в колоні гравцеві і т. д. Виграє команда, в якій м'яч від останнього гравця раніше повернеться капітанові.

##### ***«Піонербол»***

Дві команди (по 5-7 гравців у кожній) розташовуються на волейбольному майданчику: одна на одній стороні, друга – на другій. Гравці розташовуються по всьому майданчику. За свистком м'яч передається волейбольним пасом через сітку на протилежну сторону. Команда, яка перебуває на цьому майданчику, приймає м'яч, зробивши три передачі і не втративши м'яча, передає його через сітку на майданчик противника. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не набере установлену кількість очок (10-15).

##### ***«Лови м'яч»***

Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Керівник кидає

м'яч вгору і називає будь-який номер. Усі гравці розбігаються по майданчику, а гравець, чий номер було названо, повинен піймати м'яч. Як тільки він піймає м'яч і крикне «стій», усі повинні зупинитися.

Гравець кидає м'яч у будь-якого гравця. Якщо йому вдалося влучити в кого-небудь м'ячем, той займає його місце.

### ***Ігри з елементами баскетболу***

#### ***«Більше передач»***

Дві команди розташовуються так, як на початку гри в баскетбол. За сигналом керівник підіймає м'яч угору. Гравець, який заволодіє м'ячем, передає його гравцеві своєї команди, той іншому і т. д. Кожна команда, здобувши м'яч, намагається зробити 10 передач підряд. Перемагає команда, яка набере встановлену кількість очок.

#### ***«Виклик номерів з веденням»***

Обидві команди шикуються в колони за спільною лінією і розраховуються по порядку. Перед кожною колоною креслять кола, в яких лежать по м'ячу. Керівник називає будь-який номер. Гравці з цими номерами вибігають уперед, беруть м'ячі і ведуть їх до протилежної лицьової лінії, після чого так само повертаються назад і кладуть м'яч у коло. Гравець, який раніше перейшов лінію, виграє команді очко.

#### ***«Гонка м'яча»***

Дві команди шикуються в дві паралельні колони по одному. Відстань між гравцями в колонах – півметра. Ведучі колон тримають по м'ячу. За сигналом перші передають м'яч над головою другим, третім і так до останнього. Останній гравець, прийнявши м'яч, веде його з правої сторони колони, стає першим і передача продовжується. Гра закінчується тоді, коли перший гравець повернеться на своє місце. Виграє команда, яка раніше закінчила передачі і перебіжки.

#### ***«Гонка м'ячів» (варіант 2)***

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на перший- другий. Перші номери – одна команда, другі – інша.

Капітани кожної команди стоять у центрі кола один біля одного. У них у руках м'ячі. За сигналом м'ячі передають по колу різні сторони, через одного, гравцям своєї команди. Кожна команда намагається швидко виконувати передачу м'яча. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

#### ***Варіанти гри:***

а) м'ячі передаються в шерензі, останній гравець перебігає, і гонка м'ячів триває далі;

б) одна команда намагається в колі догнати м'ячем іншу.

***«Салки з м'ячем»***

2 гравця з баскетбольним м'ячем у руках на визначеній заздалегідь території бігають за іншими гравцями, намагаючись доторкнутися до них м'ячем. Той, до кого доторкнулися, бере м'яч і починає водити.

***«Обманний м'яч»***

Гравці стоять по колу і перекидають м'яч, 2-3 гравці в середині кола намагаються його піймати або торкнутися. Той, хто піймає м'яч або торкнеться його, стає в коло. Той, від кого летів м'яч, коли до нього доторкнувся ведучий, стає в коло.



### РОЗДІЛ 3

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ СВЯТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

На факультеті фізичного виховання та мистецтв започатковано і вже декілька років проводиться «Спортивне свято» із метою виконання завдань Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», рішень Національної Ради з питань молодіжної політики при Президентіві України. Воно користується успіхом у студентів ЗВО, так як до його програми входять рухливі ігри, комбіновані естафети, конкурси.

День проведення спортивного заходу завжди є святом для студентів і викладачів.

*Спортивні свята* – одна із форм спортивно-масових заходів, що сприяє розширенню і поглибленню спеціальних знань, задоволенню індивідуальних інтересів, сприяє розвитку пізнавальних інтересів, уваги, спритності, швидкості реакції. У процесі гри удосконалюється спритність, сила, витривалість та інші фізичні якості.

У процесі гри формуються навички громадської поведінки, зацікавленість у спільних діях, уміння боротися за своє місце в суспільстві, ставитись до своїх вчинків, приховувати переживання, виявляти почуття дружби. Участь у таких заходах привчає до колективної діяльності, розподіляти особисті інтереси з інтересами інших, відповідати за виконання правил гри. В іграх зміцнюється воля, формується характер, такі змагання сприяють залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами, засвоювати навчальну програму з фізичної культури і готуватись до складних державних тестів.

Спортивні свята, як правило, супроводжуються яскравим емоційним хвилюванням, пов'язаним з виконанням великої кількості різноманітних рухів: бігу, стрибків, метання, опору, боротьбі тощо.

Спортивні свята завжди вносяться в календар спортивно-масових заходів кафедри фізичного виховання.

Організація й проведення спортивного свята – цікава, але й кропітка справа, що потребує належної підготовки. Це свято проводять в кінці навчального року і є підсумком Спартакіади і оглядом стану спортивно-масової роботи на факультетах, а також своєрідною перевіркою засвоєння навчальної програми.

У процесі проведення свята суворо дотримуються такі основні умови: урочистість і святкова атмосфера, дотримання традиційних ритуалів відкриття і закінчення змагань, залучення всіх бажаючих до участі у святі, чітке об'єктивне оцінювання, нагородження переможців змагань.

### **3.1. Створення організаційного комітету**

Спортивне свято, як і кожний захід взагалі, потребує відповідної підготовки. І чим вона буде ретельнішою, чим серйозніше до неї поставиться колектив, тим більше буде шансів на успіх. Дуже важливо заздалегідь усе обміркувати, передбачити в деталях, щоб у процесі проведення свята не виникло різних непорозумінь. З цією метою створюють організаційний комітет.

Головою комітету, як правило, обирають завідувача кафедри, його заступником – одного із викладачів кафедри.

Голова комітету здійснює загальне керівництво. Його заступник (один із викладачів фізичної культури) відповідає за підготовку команд до спортивного свята, готує інструкторів і суддів до свята, контролює методичну роботу з добору рухливих ігор, естафет, стежить за процесом підготовки команд до свята. Лікар здійснює медичний контроль за тими, хто виступатиме на спортивному святі і забезпечує медичне обслуговування свята. Ведучі викладачі складають списки студентів, які будуть брати участь в спортивному святі, готують команди до участі в ньому. Це своєрідна пропаганда свята серед студентської молоді.

Решта членів комітету також відповідають за певні ділянки роботи (за художнє оформлення місця змагань).

Для проведення спортивного свята при кафедрі створюється організаційний комітет, який зможе оперативно вирішувати питання, пов'язані зі святом.

До складу організаційного комітету входять: завідувач кафедри фізичного виховання, викладачі кафедри, представник від ректорату навчального закладу, представник від профспілки академії, представник від спортивного комітету академії, представник від медичного пункту, старший лаборант кафедри фізичного виховання.

Організаційний комітет затверджується на засіданні кафедри.

### **3.2. Розробка й затвердження плану проведення свята**

На першому ж засіданні організаційного комітету складають, обговорюють й затверджують план підготовки свята, в якому вказують строки виконання заходів та відповідальних осіб, проводять жеребкування між командами.

Для прикладу надаємо орієнтований перелік питань, що включаються до плану підготовки свята:

1. Скласти положення про проведення свята.

2. Скласти сценарій свята.
  3. Визначити місце.
  4. Подбати про наочну пропаганду (стенди, афіші, плакати, запрошення тощо).
  5. Організувати бесіди на факультетах, присвячені цьому святу.
  6. Визначити учасників показових виступів, конкурсів.
  7. Організувати медичне обслуговування учасників свята.
  8. Визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні свята.
  9. Визначити склад журі, яке буде оцінювати виступи, виконання показових виступів, представлення команд.
  10. Провести семінари-інструктажі суддів і осіб, які будуть обслуговувати змагання.
  11. Забезпечити тренування команд факультетів.
  12. Забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми.
  13. Скласти перелік необхідного інвентарю і обладнання.
  14. Підготувати спортивний майданчик та святково оформити його.
  15. Підготувати бланки технічної документації (заявки, протоколи тощо).
  16. Придбати призи, грамоти, дипломи для переможців змагань та конкурсів.
  17. Забезпечити фотографування переможців змагань і конкурсів.
  18. Подбати про інформування, події, що відбуваються на спортивному святі.
  19. Підготувати коментатора. До його обов'язків входить представлення глядачам, учасникам команд змагань, їх керівників, членів журі і почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляти результати змагань, розповідати про спортивні традиції академії, кафедри фізичного виховання.
  20. Підготувати звіт про проведення спортивного свята. Щодо підготовки до проведення свята вказують строки виконання того чи іншого заходу та прізвища осіб, що відповідають за цей захід.
  21. Підготувати і розіслати запрошення на спортивне свято за 2-3 дні.
- Приблизно за місяць до початку свята складають положення про його проведення та план-сценарій. Вони обговорюються та затверджуються на одному із засідань організаційного комітету.

### **Пропаганда свята**

Успіх проведення спортивного свята багато в чому залежить від його пропаганди. В період підготовки до свята викладачу кафедри фізичного виховання необхідно регулярно повідомляти про спортивні події у навчальному

закладі, про те, що кафедра готується до свята та з якою метою проводиться захід.

### **3.3. Положення про проведення свята**

Положення про проведення спортивно свята можна скласти за такою схемою:

Мета й завдання: спортивне свято проводять з метою підведення підсумків навчальної і спортивно-масової роботи з фізичного виховання, із метою формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів, заохочення за I місце – \_\_\_ балів, за II місце – \_\_\_ балів, за III місце – \_\_\_ балів, за IV місце – \_\_\_ балів.

#### *Нагородження*

Команди, що посядуть I, II і III місця, нагороджують відповідно дипломами, грамотами I, II, III ступеня (перехідним призом, спеціальним призом).

#### *Термін подання заявок*

Заявки на участь у спортивному святі складають і подають до оргкомітету завірені лікарем не пізніше, ніж за 5 днів до початку змагань за такою формою (Додаток А):

#### *Суддівство*

Для обслуговування змагань зі спортивного свята створюють суддівську комісію в складі головного судді, секретаря, суддів з числа викладачів, а також суддів з числа студентів (інструкторів від кожного факультету).

Підготовку суддів здійснюють так званого змішаного способу, тобто шляхом семінару, що проводять з групою суддів і таким чином, коли судді беруть участь в репетиціях з підготовки команд до змагань. Вони слідкують і допомагають готувати команду.

До складу слухачів семінару залучають представників студентів від кожного факультету.

Змагання в спортивному святі обслуговують декілька суддівських бригад.

В номері «Представлення команди» і конкурсі «Номер художньої самодіяльності» до складу суддівської бригади входить суддя-хронометрист, суддя-секундометрист, який визначає час виконання номера.

У естафеті, пов'язаній зі стрибками склад суддівської бригади такий: старший суддя, двоє суддів-вимірювачів, секретар.

У період підготовки до свята також проводять інструктаж з членами журі, наголошуючи на що слід звернути особливу увагу під час оцінювання тієї чи

іншої складової частини свята.

Наприклад, у масовому виконанні «Представлення команди» передусім береться до уваги синхронність рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників тощо.

Для оцінювання деяких номерів (представлення команди, номери художньої самодіяльності, конкурс уболівальників, конкурс «Спортивна форма») створюють журі.

До його складу входять викладачі кафедри фізичного виховання.

Обов'язки між членами журі розподіляють.

*Порядок проведення свята*

Спортивне свято проводиться в травні в кінці навчального року. Воно завершує навчальний рік, протягом якого на кафедрі проводиться Спартакіада навчального закладу і Спартакіада першокурсників.

### **3.4. Сценарій відкриття спортивного свята**

У призначений день кожен факультет одягнений в спортивну форму, має своє придумане і виготовлене власноруч оформлення. Свято починається шикунням і виходом команд (до складу кожної команди входять 5 чоловіків і 5 жінок).

Команди з'являються на майданчику. Очолює колону суддівська бригада, одягнена в білу форму. Команди шикуються на доріжках згідно жеребкування.

Має привітальне слово завідувач кафедри, і свято оголошується відкритим.

Після привітання починається програма змагань «Спортивне свято».

**1 -й ведучий.** Доброго дня вам, любі друзі.

**2 -й ведучий.** Ми раді вітати вас на нашому святі.

**1-й ведучий.** Сьогодні ми відкриваємо свято, що присвячується завершенню Спартакіади академії. Таке свято проводиться щорічно. Адже спорт об'єднує всі народи і нації, всі покоління різних часів. Він приносить мир, здоров'я, щастя і свободу, несе радість і моральне задоволення людям.

**2-й ведучий.** Протягом навчального року ви побачили, познайомились і самі були учасниками спортивних баталій та змагань з 11 видів спорту нашого закладу. Великою популярністю користуються футбол, волейбол, легка атлетика, баскетбол, шахи, настільний теніс та інші види спорту.

**1 -й ведучий.** Поздоровляємо всіх присутніх зі святом і бажаємо всім спортивного завзяття і доброго настрою!

**2 -й ведучий.** А зараз ми переходимо до нашої спортивної програми з рухливих ігор.

## **Програма змагань зі спортивного свята «Рухливі ігри»**

**1 -й ведучий.** Стройовий огляд команд.

*Умова:* згідно розміщення команд по доріжкам, команди, що представляють факультети, крокують по своїх доріжках. Головний суддя коментує спортивні досягнення на даному факультеті за навчальний рік.

Стройовий огляд команд.

1. В змаганнях з рухливих ігор беруть участь збірні команди факультетів.

Першу доріжку займає команда факультету. Команда крокує по своїй доріжці. Дається коротка характеристика спортивних досягнень за рік.

На другій доріжці крокують учасники команди факультету (перераховуються всі команди).

Кожна названа команда, що представлена від факультету, крокує по своїй доріжці. Дається коротка характеристика спортивних досягнень за рік.

Відразу ж після параду команд журі виставляє командам бали за зовнішній вигляд.

**2 -й ведучий.**

2. До програми змагань входить представлення команди – це показові виступи з оздоровчої аеробіки.

До вашої уваги представлення команди факультету.

Всі команди згідно жеребкування представляють оригінальну композицію.

Журі після завершення показових виступів з оздоровчої аеробіки виставляє бали, враховуючи синхронність рухів, чіткість та якість виконання елементів.

Після кожного номеру програми згідно розташуванню по доріжкам кожен факультет представляє номер художньої самодіяльності.

Наступний вид – загальнокомандна естафета **«Намалюй сонечко»**.

*Умова:* команди по 10 учасників стоять на лінії старту. Перший тримає метбол, другий, третій, четвертий, п'ятий – тримають гімнастичну палицю. Перший біжить до позначеного місця і кладе метбол, назад повертається бігом, другий, третій, четвертий і п'ятий по черзі біжать і кладуть гімнастичну палицю кругом метбол. Шостий, сьомий, восьмий, дев'ятий біжать до «сонечка», забирають одну з гімнастичних палиць і передає естафету наступному. Останній забирає метбол і біжить до своєї команди.

**Загальнокомандна естафета «Хто далі»**

*Умови:* участь беруть 10 учасників. Команда розташовується в колону по одному, за сигналом перший учасник стрибає в довжину з місця, від місця

приземлення починає стрибати наступний учасник і так далі виконує вся команда. Перемагає та команда, яка далі стрибнула в довжину.

Відштовхуються перед стрибками біля лінії вимірювання, лінію не переступати, учасник стрибає тільки один раз, результат вимірюють від найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла стрибуна до лінії відштовхування.

### ***Загальнокомандна естафета «Подвійна переправа»***

Умова: команди шикуються в колону по одному. За сигналом перші гравці біжать до метболу (який знаходиться на відстані 15-18 м), оббігають його, повертаються назад і беруть 2-го гравця, знову біжать до метболу, вони удвох оббігають метбол, 1-й гравець залишається за метболом, 2-й гравець повертається до команди і бере 3-го гравця. Вони також оббігають метбол, 2-й гравець залишається за метболом, 3-й гравець повертається до команди і т. д. Закінчується гра тільки тоді, коли всі гравці оббіжать метбол і команди повернуться на свої місця.

### ***Загальнокомандна естафета «У парах»***

Умова: команда шикуються по двоє на лінію старту.

I-ша пара – стоячи спиною один до одного, руки в ліктях в замок, виконують стрибки приставними кроками за метбол, зворотно повертаються бігом, взявшись за руки.

II-га пара – стоячи обличчям один до одного, тримають гімнастичну палицю. Просуваючи боком уперед, переступати (на кожний крок) через палицю до метболу. Палку залишають за метболом, назад повертаються бігом, взявшись за руки.

III-ья пара – взявшись за руки, виконує ведення баскетбольного м'яча до метболу один учасник, в зворотному напрямку ведення виконує другий учасник.

IV-а пара – «Чехарда». Один із учасників приймає положення напівприсіду зігнувшись, другий перестрибує через нього, ноги нарізно. Після приземлення приймає положення напівприсіду зігнувшись. Завдання виконується до метболу. Зворотно повертаються бігом, взявшись за руки.

V-а пара – беруть участь 3 особи. Двоє несуть третього на складених замком руках (прийом перенесення потерпілого), назад всі повертаються бігом.

### ***Конкурс штрафних кидків***

Умова: по одному учаснику від кожної команди. Кожен учасник виконує 5 штрафних кидків. Переможець визначається за кількістю влучень.

### ***Загальнокомандна естафета***

1 естафета. Один учасник біжить з двома обручами. На відстані 5 м до лави він кладе один обруч, оббігає лаву, кладе другий обруч на відстані 5 м

після лави, оббігає метбол. Повертаючись назад, пролазить через один обруч, пробігає поряд (повз) з лавою, добігаючи до другого, пролазить в обруч і стає в кінець колони.

2 *естафета*. Один учасник пролазить в один обруч, оббігає лаву, пролазить в другий обруч, оббігає метбол. Повертаючись назад, бігом збирає обручі.

3 *естафета*. Один учасник веде баскетбольний м'яч до лави, потім робить ведення м'яча по лаві, а сам біжить біля лави. Далі веде м'яч до метбола, назад повертається з веденням м'яча.

4 *естафета*. Один учасник біжить з баскетбольним м'ячем. Добігаючи до лави, робить ходіння по лаві, приставляючи стопу до носка. Передає м'яч за спиною навколо себе з руки в руку, після цього біжить до метболу, назад повертається з веденням м'яча.

5 *естафета*. Один учасник біжить до лави з малим м'ячем, передає м'яч 4 рази навколо лави, добігає до метболу. Назад повертається, бігом обертаючи м'яч кистями попереду себе.

6 *естафета*. Один учасник біжить з набивним м'ячем до лави, котить його по лаві, тримаючи руку постійно біля м'яча. Після цього бере м'яч в руки і біжить до метболу, оббігає метбол. Назад повертається таким же чином.

7 *естафета*. Один біжить з 4 кеглями, ставить одну кеглю на позначці 3 м, дві кеглі – на лаві, 4 кеглю – на відстані 3 м від лави, оббігає метбол. Назад повертається між кеглями та лавою.

8 *естафета*. Один біжить між кеглями і лавою, оббігає метбол, назад повертається, збиваючи кеглі.

9 *естафета*. 2 гравці, тримаючись за руки, біжать до лави і по черзі стають по 2 рази один за іншим, використовуючи довжину всієї лави, оббігають метбол. Назад повертаються бігом, тримаючись за руки.

В кінці змагань журі і судді підводять підсумки змагань. В цей час команди шикуються в колону по одному. Головний суддя оголошує підсумки змагань та підсумки Спартакіади академії.

Урочиста церемонія нагородження. Запрошуються капітани команд для опущення прапора.

**Ведучі.** Дорогі друзі! Спортивне свято завершено. Дякуємо учасникам змагань, уболівальникам, гостям, суддям, бажаємо їм міцного здоров'я, творчих успіхів. До побачення. До нових зустрічей.

### 3.5. Спортивне свято, присвячене першокурсникам

До початку свята лунають спортивні марші, пісні.



Звучать урочисті фанфари на початок свята. Під звуки спортивного маршу з'являються команди для участі в змаганнях.

Команди на вихідному положенні разом з тренерами та викладачами.

**Ведучий 1.** Доброго дня, шановні гості та учасники спортивного свята. Ми раді вітати Вас і присвятити це спортивне дійство нашим дорогим першокурсникам. Адже вступ до нашого закладу – це дуже важливий крок у їхньому житті.

**Ведучий 2.** Студентство – щаслива пора, пора пізнань, кладень нашого натхнення.

**Ведучий 1.** Фізична культура і спорт об'єднують всі народи і нації, всі покоління різних часів. Вони приносять мир, здоров'я, несуть радість і моральне задоволення людям.

**Ведучий 2.** Спортивне життя наших студентів доволі насичене та різноманітне. Впродовж багатьох років в нашій академії проводяться спартакіади з 11 видів спорту на першість серед академічних груп, змагання серед курсів та загальну першість серед збірних команд факультетів.

**Ведучий 1.** Особливо хочеться відмітити завжди активну участь у спартакіадах наших першокурсників, і найкраще підготовлені займають призові місця на районних, обласних і навіть всеукраїнських змаганнях. Тому і сьогодні ми маємо честь відкрити спартакіаду. Бажаємо Вам спортивного духу, непохитної волі та жаги до життя та перемоги!

**Ведучий 2.** Для підняття прапора запрошуються переможці і призери Спартакіади академії. Слово для привітання надається завідувачу кафедри фізичного виховання.

Підняти прапор змагань. Звучить гімн.

Спортсмени виходять. Команди і судді стають на вихідне положення.

**Ведучий 1.** Шановні судді, сподіваємось, що ваша робота буде найоб'єктивнішою.

**Ведучий 2.** У змаганнях беруть участь збірні команди 4, 3, 2, та 1-ого курсів, у складі десятих осіб.

**Ведучий 1.** Ми хочемо, щоб сьогодні першокурсники продемонстрували свої спортивні здібності, так як в подальшому саме їм продовжувати спортивні традиції нашої академії.

**Ведучий 2.** Бажаємо всім спортивного завзяття та настрою.

**Ведучий 1.** Біг сприяє усьому: навчанню, здоров'ю і труду.

**Ведучий 2.** Вашій увазі пропонується естафета з передачею естафетної палиці.

Участь беруть всі учасники команди.

**Ведучий 1.** Виступ спортсменів ДЮСШ «Спартак» – Вільні вправи.

**Ведучий 2.** Увага! Спортивний атракціон «Хто швидше одягне спортивну форму». Швидкість і спритність продемонструють хлопці. Команди ознайомлені із завданням, тому пропонуємо приступити до виконання.

**Ведучий 1.** Підведемо підсумки змагань.

**Ведучий 2.** В наступних змаганнях дівчата продемонструють вправу «Хула-хоп». Обертання обруча навколо тулуба.

**Ведучий 1.** В наступних змаганнях ми побачимо, як кожна із команд володіє технікою ведення баскетбольного м'яча, враховуючи і швидкість.

Естафета з веденням баскетбольного м'яча.

**Ведучий 2.** Наступна естафета – комбінована.

Учасники проходять 4 етапи: біг зі скакалкою, перенесення набивного м'яча, стрибки в обруч та підбивання тенісного м'яча ракеткою.

**Ведучий 1.** Красу і грацію, пластику і координацію дивіться у виступі студенток секції «Шейпінг».

**Ведучий 2.** Спортивні конкурси продовжуються. Силу і спритність рук продемонструють хлопці, виконуючи вправу «Підняти гирі».

**Ведучий 1.** А яке ж свято без наших славних козаків, їх сміливості, витривалості та спритності. А ось і вони! Сьогодні вони теж візьмуть участь наших змаганнях: від першого курсу козаки:

1. .... 2. .... 3. ....

Від другого

1. .... 2. .... 3. ....

Від третього:

1. .... 2. .... 3. ....

Від четвертого:

1. .... 2. .... 3. ....

Козацькі розваги: змагання з перекочування діжок.

**Ведучий 1.** А наостанок козаки хочуть вам щось побажати.

*Хай добрі люди вам щастя буде – 1 козак;*

*Хай буде доля на всі роздоля – 2 козак;*

*А до того літ пребагато – 3 козак;*

*На любов і на згodu – 4 козак;*

*Хай не буде переводу козацькому роду – всі разом.*

**Ведучий 2.** Напруження спортивної боротьби все більше й більше.

**Ведучий 1.** Ретельно готуються до змагань в перетягуванні канату наші дівчата. Цей вид в програму Олімпійських ігор вперше був включений в 1900 році і залишався до 1920 року.

У 2008 році перетягування канату знову внесене до програми Олімпійських ігор і в ньому також беруть участь жінки.

**Ведучий 2.** А як вони готові – ми зараз побачимо. Для дівчат вагові категорії не враховуються. Тільки вони обов'язково повинні одягнути рукавички. (Для інформації : у чоловіків існує 5 вагових категорій: 1 – загальна вага команди 560 кг – це легка категорія, 2 – це напівсередня – 640 кг, 3 – середня – 680 кг, 4 – напівважка – 720 кг, 5 – важка – 800 кг).

**Ведучий 1.** Оскільки сьогоднішнє свято для вас, шановні першокурсники, то саме студенти старших курсів передають вам спортивну естафету, щоб спорт поряд з наукою були вашим способом життя.

Команда першого курсу шикуються в одну шеренгу.

Студент 5 курсу читає «Наказ»: Ми, студенти 5-ого курсу, наказуємо вам, першокурсники:

1. Знати роль фізичного виховання в житті людини і суспільства (Обіцяєте? – (Обіцяємо).

2. Формувати морально-вольові якості та почуття патріотизму (Обіцяємо).

3. Формувати потребу до самостійних занять з фізичної культури і спорту.

4. Постійно підвищувати загальну фізичну підготовку. (Обіцяємо).

5. Розвивати рухливі якості:

- витривалість;

- швидкість;

- спритність;

- гнучкість

- силу. (Обіцяємо).

Перший курс разом – обіцяємо!

6. Використовувати природні сили (сонце, повітря, воду) для загартування організму, обрати найкращу систему оздоровлення. (Обіцяємо).

7 . Займатись в улюбленій спортивній секції. (Обіцяємо).

8 . Брати участь в спортивних змаганнях. (Обіцяємо, обіцяємо, обіцяємо).

**Ведучий 2.** А для того, щоб спокійно навчатись і не мати зайвих проблем, пам'ятайте:

1. Треба своєчасно пройти медичний огляд і отримати медичну довідку.

2. Кожне пропущене заняття треба відпрацювати.

3. Хвороба – це причина вашого нездорового способу життя.

4. Пропущене заняття з причини хвороби також відпрацьовується.

**Ведучий 1.** Хай вам щастить в усьому, здоров'я, витримки, наснаги, спортивних злетів та рекордів!

Проведення свят є перевірка у юнацтва вмінь і навичок, набутих протягом року на заняттях. Це вміння ставити намети і облаштовувати табір, куховарити, правильно скласти вогнище і вільно орієнтуватись за компасом, картою, сонцем. А також це навички екологічного побуту в природі, життя в гурті і вміння не розгубитись у складній ситуації.

В інтелектуальних змаганнях, подоланні туристичних смуг перешкод організаторам вдається залучити до його проведення найкращих студентів.

Кожен має можливість показати, на що він здатен, і заслужити довіру і повагу товаришів.

Свята, призначені якимось подіям, несуть в собі глибокий духовний і виховний зміст. Подібні неформальні молодіжні акції стають все більш і більш популярними серед молоді України. Свято традиційно використовує для проведення виховного процесу форми і методи, які дають найбільший виховний результат.

### **3.6. Рухливі ігри під час проведення спортивних свят**

#### **1. «День і ніч».** Мета: розвиток швидкості бігу, спритності.

На відстані 1-2 кроків (у центрі майданчика) креслять дві паралельні лінії. З двох боків від них на відстані 15-30 кроків креслять лінії «будинків». Гравців ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика спиною одна до другої. За допомогою жеребкування визначають, яка команда – «День», яка «Ніч».

За сигналом керівника, наприклад «День», команда «Ніч» тікає в свій «будинок», а команда «День» наздоганяє її. Спійманих гравців лічать, а потім вони стають на своє місце. Так повторюють кілька разів. Перемагає та команда, яка більше спіймала гравців суперника.

*Правила гри:* не можна тікати у свій «дім» раніше, ніж керівник подасть сигнал; ловити можна тільки до лінії «будинку»; спіймані гравці після підрахунку знову беруть участь у грі.

#### **2. Естафета з чехардою.** Мета: вдосконалення спритності, стрибучості, орієнтування в просторі.

Гравців ділять на 2 команди. Кожна з них стає в колону по одному на відстані 2-3 м одна від одної. Перед носками гравців, що стоять першими, креслять стартову лінію, від якої починають розбіг.

Перед кожною колоною на відстані 8-12 кроків від стартової лінії креслять невеликі прямокутники (по одному на кожну команду). В них стають перші номери кожної команди (в. п. – зігнувшись в упорі на одну ногу, схилити голову на груди). За сигналом керівника гравці, які стоять попереду у колонах,

біжать уперед, стрибають, спираючись руками на спину гравців, що перебувають у прямокутниках, і займають їхні місця. Гравці, через яких стрибали, біжать у зворотному напрямку до своїх колон, торкаються долоні наступних гравців, після чого стають позаду своїх команд. Наступні гравці повторюють гру спочатку тощо. Гру закінчують, коли всі гравці закінчать стрибки. Переможницею вважають команду, яка закінчила гру перша.

*Правила гри:* гравцеві, через якого стрибають, не дозволяється змінювати позу під час гри; не можна вибігати з прямокутника доти, поки гравець, який стрибав, не торкнеться після стрибка підлоги ногами; не можна вибігати за лінію старту доти, поки гравець, який повертається, не торкнеться долоні наступного учасника.

**3. «Садіння картоплі».** Мета: розвиток швидкості бігу, спритності. Гравців розподіляють на кілька команд. Команди стоять у колонах, за лінією старту. На протилежному боці на відстані 10-15 м перед кожною командою креслять по три кола. Гравці, що стоять першими в колонах, тримають мішечки з трьома «картоплинами» (тенісними м'ячами, цурками тощо). За сигналом керівника гравці біжать і «саджають» по одній «картоплині» в кожне коло. Повернувшись, передають порожні мішечки гравцям, а самі стають у кінець колони. Другі біжать, збирають «картоплю» у мішечки і, повернувшись, передають мішечки третім і т. д. Перемагає та команда, яка раніше «посадила картоплю» та «збрала урожай».

*Правила :* гравець не може залишати свого місця доти, поки не отримає мішечок; якщо «картоплина» викотилась з кола, її необхідно покласти в нього.

**4. Біг вдвох на трьох ногах.** Мета: вдосконалення координації рухів, швидкості бігу, рівноваги.

Гравців ділять на дві групи. Члени кожної команди стають парами так, щоб зручніше було зв'язати праву ногу одного учасника з лівою другого. За сигналом керівника зв'язана пара гравців починає рухатись, робить поворот навколо прапорця і повертається на лінію старту. Наступна пара бере старт, коли попередня пара пересіче лінію старту. Перемагає та команда, гравці якої раніше виконають вправу.

*Правила :* чергова пара починає гру тільки після того, як попередня пересіче лінію фінішу.

**5. «Вудочка».** Мета: вдосконалення стрибучості, спритності, точності метання, попадання в ціль.

Гравці утворюють коло і розподіляються на перші та другі номери (перші номери – одна команда, другі – друга, бажано членам однієї команди одягти нарукавні пов'язки, щоб краще було розрізняти). В центрі кола лежить волейбольний м'яч. Керівник стоїть біля м'яча і крутить мотузку з мішечком на

кінці («вудочку») під ногами гравців. Коли хтось зачепить мотузок, керівник припиняє крутити його. Гравець, який зачепив мотузок, бере м'яч і намагається з місця влучити ним у когось із гравців другої команди, що кидаються врозтіч.

Команда, гравець якої не встиг сховатись і в нього влучили м'ячем, отримує штрафне очко. В разі промаху штрафне очко записують команді, гравця якої зачепила «вудочка». Виграє та команда, яка має менше штрафних очок.

*Правила* : кидати м'яч можна тільки з центру кола; якщо гравець влучив у члена своєї команди, то цій команді зараховують відразу 2 штрафних очка.

**6. «Мисливці та качки».** Мета : вдосконалення спритності, точності попадання в ціль. На майданчику креслять коло діаметром 10-12 м. Команда «качок» стає в середину кола, «мисливців» – поза колом, один з «мисливців» тримає у руках м'яч.

«Мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок». «Підстрелена качка» виходить із гри. «Качки», ховаючись від «мисливців», бігають та стрибають по колу. «Мисливці» передають м'яч один одному, щоб було зручніше влучити в «качок». Гра триває доти, доки буде підстрелено всіх «качок». Після цього «качки» міняються місцями з «мисливцями». Перемагає та команда «мисливців», яка швидше перестріляє всіх «качок».

*Правила* : «мисливці» не мають права переступати лінію кола; «стріляти» можна лише в ноги; постріл в «качок» м'ячем, який відскочив від поверхні майданчика, не зараховується; виграє та команда, яка першою справилась із завданням, або та, члени якої влучніше «стріляли» по «качках», тобто за певний проміжок часу більше разів поцілили в «качок».

**7. Піонербол.** Мета : вдосконалення спритності, точності передачі м'яча, стрибучості, орієнтування в просторі.

На волейбольному майданчику натягують сітку на висоті 2 м. Гравців ділять на 2 команди і видають по м'ячу. За сигналом керівника гравці мають перекинути або передати м'яч на сторону суперника через сітку. Це треба виконати якнайшвидше, щоб команда суперників не встигла передати свій м'яч. Команда, на стороні якої опинилося два м'ячі, програє очко. Штрафні очки нараховуються командам і в випадках, коли м'яч пройшов під сіткою або, пролетівши, над нею, впав за межами майданчика, а також, коли м'яч не кинули, а відбили волейбольним пасом. Гра триває доти, поки не наберуть визначеної кількості очок.

Виграє та команда, яка дістала менше штрафних очок.

**8. Боротьба за м'яч.** Мета: удосконалювати навички в передачах м'яча; удосконалювати переміщення в баскетболі; сприяти розвитку швидкості та спритності.

*Підготовка до гри:* В грі беруть участь від 10 до 20 гравців. Від цього залежить розмір майданчика 15x15 (20x20) м. Гравці розподіляються на 2 рівні за чисельністю команди. Форма гравців повинна відрізнятися за кольором. Капітани знаходяться в центрі, решта гравців довільно розташовуються по майданчику.

*Хід гри :* Викладач підкидає м'яч між капітанами, які однією рукою (як у баскетболі) намагаються відбити його гравцям своєї команди. Заволодівши м'ячем, гравець передає його своїм партнерам по команді так, щоб уникнути заволодіння ним гравцями іншої команди, які в свою чергу прагнуть перехопити або вибити м'яч.

Завдання полягає у тому, щоб гравці однієї команди зробили 10 (5) передач поспіль. Команда, яка виконала завдання, отримує очко, а гра знову починається з центру майданчика, кидком між капітанами. Перемагає команда, яка отримає більше очок.

*Правила :* 1. Гра проводиться за правилами баскетболу. 2. Якщо м'яч у гравців однієї команди перехоплено, загальна кількість передач цієї команди анулюється і підрахунок починається після наступного оволодіння м'ячем.

*Варіанти :* Підраховувати загальну кількість передач. Підраховувати найбільшу кількість передач з однієї сторони.

## **9. «Салки-виручалки».**

*Мета :* удосконалювати навички в передачах м'яча; сприяти розвитку швидкості та спритності.

*Підготовка до гри :* В грі беруть участь 8-12 гравців, на половині майданчика. Вибирається ведучий, який стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовуються на майданчику і передають м'яч між собою.

*Перебіг гри :* Ведучий піднімає руку і промовляє «Я – салка!» після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в межах майданчика, передаючи м'яч між собою, намагаючись якнайшвидше передати м'яч гравцю, за яким женеться «салка». Гравець, до якого «салка» торкнувся рукою, і який в цей момент не отримав м'яча стає «салкою».

*Правила :* Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як підніме руку і промовить слова. Не можна ловити гравця, який володіє м'ячем. Не можна тримати м'яч в руках більше 3 секунд. Ведучий не може стояти біля гравця який володіє м'ячем, він повинен почати ловити іншого гравця. Гравцям заборонено вибігати за межі майданчика (він стає «салкою»).

*Варіанти :* Ускладнення цієї гри іде шляхом збільшення кількості : а) м'ячів; б) кількості ведучих.

**10. «Салки м'ячем».** Мета: удосконалювати вміння ловлі та передач м'яча в баскетболі; удосконалювати вміння переміщень.

*Підготовка до гри:* Гравців розподіляють на 2 команди, рівні за кількістю і які відрізняються за кольором форми. Кількість осіб у команд складає від 5-6 до 10-12. Майданчик повинен бути, в залежності від кількості гравців, від 15x15 м до розмірів баскетбольного майданчика. Одна з команд за жеребкуванням отримує баскетбольний м'яч, інша довільно розміщується на майданчику.

*Хід гри:* За сигналом керівника команда, яка отримала право першою володіти м'ячем, за допомогою переміщень та передач м'яча намагається доторкнутися ним до будь-якого гравця іншої команди, не випускаючи його з рук. Гравець, до якого доторкнулися м'ячем, залишає межі майданчика.

Гра триває до того часу, поки всі гравці команди-суперниці не залишать майданчик.

Викладач відмічає час, за який команда спіймала усіх гравців, і передає м'яч іншій команді.

*Правила:* Гра починається за сигналом керівника. М'яч можна тільки передавати (не застосовувати ведення). Не можна м'яч кидати, він повинен знаходитися в руках. Не можна вибігати за межі майданчика.

*Варіанти:* 1. Гру можна проводити певний час (від 1 до 5 хвилин), підраховуючи кількість гравців, які вибули. 2. Гру можна проводити, починаючи з пари гравців, які володіють м'ячем. Коли вони спіймають першого гравця, він стає до їхньої команди, потім третій, четвертий і т. д. Поки не залишиться останній гравець, який і стає переможцем.

**11. «Хто точніше і швидше».** Мета: удосконалювати техніку виконання кидків в кошик в баскетболі.

*Інвентар:* два баскетбольних м'ячі.

*Підготовка до гри:* Гравців поділяють на 2 команди, рівних за кількістю, від 10-12 осіб. Гра проводиться на 2 кільця розміченого баскетбольного майданчика. Гравці кожної команди шикуються в колону по одному перед позначкою.

*Хід гри:* за сигналом викладача команди по черзі починають (обумовленим способом) кидати м'яч у кошик. При вдалій спробі команда переходить на другу, третю, ... позначку. Виграє команда, яка першою зробить вдалий кидок з останньої позначки.

*Правила:* Робити кидки тільки по черзі. Якщо гравець зробив влучний кидок, наступний гравець і всі інші починають кидати з іншої позначки знову ж до влучного кидка тощо.

*Варіанти:* 1. Можна проходити всі позначки 2 рази в зворотному напрямку. В цьому випадку перемагає команда, яка першою повернулася на першу позначку і зробила з неї вдалий кидок.



### 3.7. Спортивна вікторина

Однією з найпоширеніших і захоплюючих форм агітаційно-пропагандистської роботи з фізичного виховання є спортивна вікторина. Вікторини надають знання студентам у галузі фізичної культури і спорту, знайомлять їх зі спортивними досягненнями, формують навички займатися фізичними вправами [3].

Часто вікторинам передують спортивні конкурси. В цьому випадку вікторини є своєрідним фіналом конкурсу. Проте спортивні вікторини проводять здебільшого як самостійні заходи. Їхні учасники усно або письмово відповідають на запитання. Це допомагає з'ясувати рівень їхніх знань. Готуватись до вікторини студенти починають заздалегідь, з моменту затвердження «Положення про вікторину». У ньому вказують тему вікторини, мету її, час і місце проведення, називають учасників, відповідальних за організацію, порядок визначення переможців тощо.

Вивішують «Положення про вікторину» на інформаційному стенді кафедри фізичного виховання і навчального закладу загалом. Тут же вміщують список рекомендованої літератури, де студенти можуть знайти відповіді на пропоновані запитання. Викладачі фізичного виховання консультують студентів.

На підготовку до вікторини відводять стільки часу, щоб студенти змогли прочитати рекомендовані книжки. Це приблизно 10-15 днів.

Залежно від кількості учасників вікторину організують в аудиторії, актовому чи спортивному залі. Зал прикрашають спортивними лозунгами, стендами з фотографіями кращих спортсменів-студентів, плакатами, шаржами тощо. Активну участь у підготовці вікторини бере рада колективу фізичної культури.

Існує кілька форм проведення вікторини. Одна з найпростіших форм, коли всім студентам, що сидять у залі, задають запитання. Хто перший підняв руку, відповідає і залежно від правильності відповіді одержує ту чи іншу кількість балів. Переможця визначають за сумою балів. Але така форма вікторини не зовсім справедлива, тому що залежить не від знання студентом матеріалу, а від швидкості реакції (підняття руки). Тому необхідно практикувати письмові відповіді на запитання.

Проводять також вікторини у кілька етапів у вигляді конкурсного екзамену: спочатку виявляють фіналістів, а потім вони розігрують між собою звання переможця.

Якщо вікторину проводять з фіналом, її попередній етап можна пронести перед вечором вікторини. На видному місці на великому аркуші паперу

періодично записують запитання. Поруч ставлять поштову скриньку для відповідей. Журі підбиває підсумки першого етапу вікторини і визначає фіналістів.

Важлива роль у вікторині належить ведучому. Перед початком вікторини ведучий ще раз пояснює умови її проведення, нагадує порядок визначення переможців, переконується в готовності учасників (чи у всіх є папір, ручки, олівці). Потім задає перше запитання, повторює його, каже, як воно оцінюється, і вмикає секундомір. На відповідь відводиться 1-2 хв.

За сигналом ведучого («Час!») асистенти (зв'язківці), які перебувають поруч з учасниками, збирають записки з відповідями і відносять до журі. Поки члени журі читають письмові відповіді, ведучий чітко відповідає на запитання. Бажано, щоб відповіді ведучого не були сухі, а зацікавлювали б присутніх, давали поживу для розуму.

Після визначеної кількості питань журі оголошує лідерів вікторини.

Оптимальний склад журі – 5-7 осіб. До його складу входять викладачі. Найголовнішою умовою роботи журі є чіткість і об'єктивність. Перед початком вечора головний суддя консультує всіх членів журі і вручає їм аркуші з повними відповідями на всі запитання. Орієнтуючись на ці шаблони, члени журі і визначають правильність відповіді учасників.

Проводити вікторину можна у вигляді особистих, особисто-командних і командних змагань. Якщо вікторина особисто-командна, то на рахунок команди записують кращі особисті результати. Переможницею вважають ту команду, яка набрала більшу суму балів. Якщо обидві команди набрали однакову кількість балів, перевага надається тій команді, членом якої є учасник, що зайняв I місце в особистому змаганні.

Іноді вікторину організовують тільки у вигляді командних змагань. Тоді на кожне запитання письмово відповідає один з представників команди. Щоб всі учасники брали участь у вікторині, можна домовитись, скільки разів кожному члену команди дозволяється захищати її честь.

Переможців бажано визначати відразу по закінченні вікторини. В той час, коли журі підводить підсумки вікторини, можна влаштувати змагання, конкурси.

Оптимальна кількість запитань у вікторині 20-30. Запитання мають бути конкретні.

Не рекомендують включати до вікторини запитань, які потребують детального знання технічних результатів. Орієнтуються на дані, які студенти можуть одержати на заняттях фізкультури, у спортивних секціях, під час бесід, читання книг, газет, перегляду телевізійних передач. Оцінюють відповіді за п'ятибальною системою.

## РОЗДІЛ 4

### МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ТА ІГОР ІЗ НАЦІОНАЛЬНИМ СПРЯМУВАННЯМ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

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

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

Трапляється, що учні, які у процесі навчання правильно засвоювали елементи техніки рухів (біг, ловіння й передачі м'яча тощо), виконують ці ж рухи в іграх невміло, немовби забуваючи те, чому вони були навчені раніше. Для попередження цього можна створювати в деяких іграх умови, що стимулюють використання вивчених прийомів техніки. Наприклад, пробіжки в естафетах по вузько накреслених смужках можна виконувати із заліком штрафних очок за кожне заступання за бічні лінії, гру «М'яч із чотирьох сторін» проводити з урахуванням якості ловіння (передачі) м'яча від грудей двома руками. Виграє команда, гравці якої припустилися меншої кількості технічних помилок при ловінні (або передачі) м'яча.

У ході гри дітям доводиться стикатися з різноманітними руховими ігровими діями. Тому треба виховувати в гравців здатність правильно оцінювати просторово-часові відношення – (багато першокласників, наприклад, швидко потрапляють під руку «квачеві», а деякі учні навіть 5-х класів погано володіють м'ячем саме внаслідок слабого розвитку цієї

здатності). Потрібно постійно приділяти увагу виробленню в учнів навичок розподілення уваги, тобто здатності одночасно сприймати багато чого й доцільно реагувати на сприйняте. Не менш важливе значення набувають ігри з різними предметами невеликого розміру – малими м'ячами, мішечками (особливо в початкових класах). Такі вправи в іграх підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість, сприяють удосконалюванню рухів рук і пальців.

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

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

*Самостійні заняття рухливими і національними іграми.*

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

#### **4.1. Рухливі та ігри з національним спрямуванням на уроках фізичної культури в малокомплектних школах**

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

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

і статевих особливостей дітей, значно полегшується керування колективом.

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

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

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

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

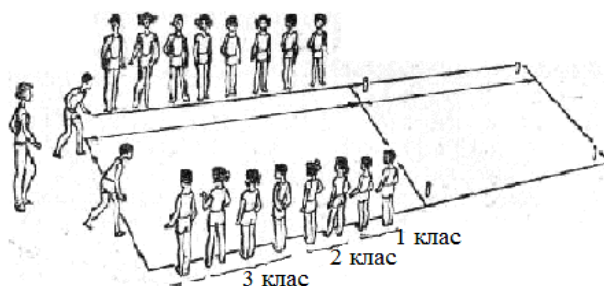
В іграх зі стрибками зменшується довжина стрибка, наприклад, у грі «Вовк у рову» поперек майданчика проводяться не дві паралельні лінії, а три, причому дві лінії проводяться на відстані приблизно 25-35см, а третя – на відстані 1,5-2 кроки від внутрішньої лінії. Діти молодшого класу стрибають через «рів»,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

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

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

як у двокомплектній, так і в однокомплектній школі. Другий спосіб розподілу на команди полягає в тому, що учні кожного класу становлять окрему команду. Цей спосіб прийнятний в основному для двокомплектної школи.

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



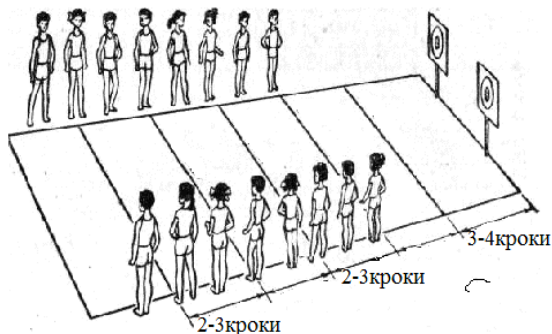
**Рис. 1**

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

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

класів, від третьої – дівчатка 3-го і хлопчики 2-го класів і т. д.

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



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

**Рис. 2**

#### **4.2. Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів**

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

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

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

*Таблиця 4.1*

#### **Орієнтовна схема спостережень за грою, групою, окремим гравцем**

Зміст спостережень	Результати спостережень (написати, підкреслити)
Назва гри	_____ (групова, командна)

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

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

*Можна оцінювати:*

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

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

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

Суттєвими помилками можна вважати недоцільне застосування



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

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

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

### ***Перетягування через лінію***

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

Можливі помилки: незначні – недостатня допомога товаришам по команді, затримки за лінією на стороні супротивника; суттєві – відсутність взаємодії з товаришами по команді; захоплення за одяг, ноги; різкі ривки й захоплення за руки, що викликають больові відчуття; повернення на свою сторону без торкання долонею руки лічильника очок іншої команди.

### ***Перестрілка***

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

Можливі помилки: дрібні – промах при спробі «квачити» м'ячем; недостатня активність у перехопленнях м'яча, який посилає суперник для

виторгу полонених; суттєві – неточні передачі м'яча (щодо сили, напрямку, висоти, відстані); невміння використовувати необхідні прийоми, щоб не бути «закваченим» (миттєві зупинки, згинання, стрибки, падіння); відсутність взаємодії із гравцями по команді; захоплення м'яча у тих, хто перебуває на іншій смузі; пересування з м'ячем у руках; навмисно сильні кидки.

### 4.3. Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури

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

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

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

*Таблиця 4.2*

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

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

Відібрані ігри розташовують у порядку зростання їхньої складності. Наприкінці року краще планувати відомі ігри й домагатися

вдосконалювання дій гравців, що дозволить правильно оцінити ступінь оволодіння цим розділом навчальної програми.

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

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

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

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

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

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

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

Завдання: 1) розвиток спритності, уваги й орієнтування;

2) навчання бігу на коротку відстань з ухилянням.

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

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

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

#### **4.4. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів початкової школи**

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

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

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

Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з перебіжками, ухилянням від ведучих, стрибками, ловінням і киданням

м'ячів і різноманітних предметів.

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

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

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

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

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

#### **4.5. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів середньої школи**

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

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

Все це знаходить своє відображення у психіці підлітків, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, раптовістю прийнятих рішень. Зрілість і самостійність мислення, які проявляються в цьому віці, пояснюються посиленням впливу другої сигнальної системи, що робить для підлітків доступною досить складну тактику командних ігор.

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

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

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

#### **4.6. Рухливі та ігри з національним спрямуванням для учнів старших класів школи**

Організація та проведення ігор у 9-11 класах У 15-17 років продовжується зростання і розвиток організму. Процес окостеніння скелета, розвиток м'язової сили ще не закінчуються. Вага хлопців збільшується головним чином за рахунок збільшення м'язової маси і зростання кісток. У дівчат м'язова система розвивається повільніше. Вага тіла дівчини росте за рахунок збільшення довжини тулуба, об'єму тазу і жирових відкладень. У цей період закінчується статеве формування у хлопців. Значно зростає здібність до абстрактного мислення, аналізу явищ, свідомого відношення до своїх вчинків і дій товаришів. Досконаліми стають гальмівні функції, розвивається воля, витримка, уміння спокійніше переносити поразку в іграх, уміння правильно оцінювати свої сили і сили товаришів. Основне місце

займають спортивні ігри, а рухливі ігри є допоміжним засобом, що дозволяє удосконалювати і розвивати фізичні якості, закріплювати окремі навички, тактику поведінки в спортивних іграх і різних видах спорту. Рухливі ігри із спортивними елементами можуть бути використані як розминка, як активний відпочинок на заняттях. Вони сприяють емоційному розвантаженню, зняттю розумового стомлення від занять у класі, особливо якщо ці заняття були дуже напруженими (після контрольної роботи тощо). Рухливі ігри у цей період є також хорошим емоційним засобом розваги молоді на вечорах, святах, гуляннях. Вони сприяють об'єднанню колективу хлопців і дівчат, вихованню у них хороших товариських відносин. У програмі з фізичної культури 9-11-х класів рухливих ігор немає. Проте на уроках можна використовувати ігри, пройдені у попередніх класах. Рухливі ігри у 9-11-х класах носять яскраво виражений допоміжний характер. Учні звикають правильно застосовувати набуті навички в ігровій несподіваній обстановці. Враховуючи великий інтерес учнів до спортивних ігор, які важко проводити на уроках фізичної культури через велику кількість тих, хто займається, можна пропонувати всьому класу рухливі ігри, близькі до спортивних. Важливо, щоб техніка і тактика у цих іграх були схожі зі спортивною. До таких ігор можна віднести: «М'яч капітанові», «Боротьба за м'яч» (підготовчі до баскетболу), «Піонербол», «Естафета з елементами волейболу» (підготовчі до волейболу), «Ножний м'яч у колі», «Крізь захист супротивника» (підготовчі до футболу) і багато інших. Завдання рухливих ігор в 9-11-х класах полягає в тому, щоб закріплювати і удосконалювати навички, набуті на заняттях різними видами спорту, привчати учнів найдоцільніше діяти в різних ситуаціях гри.

#### **4.7. Рухливі та ігри з національним спрямуванням на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я**

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

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

*Підготовчу* медичну групу складають учні, які мають незначні

відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Вони навчаються разом із дітьми основної групи за загальною програмою з фізкультури. Для дітей підготовчої групи застосовують певні обмеження навантажень і більш поступове засвоєння нових рухових умінь і навичок, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим школярі підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості. З цією метою їх варто залучати до секцій загальної фізичної підготовки.

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

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

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

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

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

Необхідно зауважити, що в деяких школах існує практика спільних занять школярів, що мають відхилення у стані здоров'я з учнями основної



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

Для учнів спеціальної медичної групи проводять уроки фізичної культури в позаурочний час двічі на тиждень по 45 хвилин за окремою програмою. Крім того, вони обов'язково відвідують загальні для всіх уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, засвоєні під час занять у спеціальній медичній групі, або допомагають учителю.

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

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

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

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

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

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

тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерії відбору зазначених вище ігор такі :

1) Ігри мають бути різноманітними і нескладними щодо структури рухів.

2) Основними вправами в іграх повинні бути види звичайних рухів, як-от : біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на увагу.

3) Руховий компонент ігор має бути зведений до розвитку основних фізичних якостей.

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

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

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

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

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

Ступінь складності ігор, що включаються до заняття, має бути таким, щоб діти, доклавши зусилля, могли виконати поставлене перед ними

завдання. Тому діти з дуже слабким станом здоров'я (після хвороби або тривалого звільнення від занять) не беруть участі в окремих іграх. Їх залучають до суддівства, хронометражу ігор, педагогічних спостережень. Такий методичний прийом дозволяє знижувати навантаження найбільш слабким дітям.

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

1) Шиккування на занятті не за зростом, а за ступенем фізичної підготовленості: на правому фланзі більш підготовлені діти, на лівому – менше.

2) При проведенні естафет більш підготовлені школярі стоять на початку колони, починають і закінчують естафети, за необхідністю зробивши два повторення, менш підготовлені – одне.

3) При проведенні ігор слабо підготовлені учні замінюються через кожні 2 хвилини.

4) Віддавати перевагу колективним іграм, розрахованим на активні рухові дії одночасно учнів усього класу.

5) Чергувати у ході занять ігри дуже рухливі та малорухливі.

6) При розподілі ролей в іграх враховувати стать дітей, а також характер відхилень у стані здоров'я і фізичної підготовленості.

7) У першій чверті рекомендується 5-7 хвилин основної частини уроку приділяти виконанню індивідуальних завдань, які складаються із вправ, які рекомендуються лікарем залежно від діагнозу захворювання.

8) Тримати під постійним контролем дітей, що мають значні відхилення в серцево-судинній і дихальній системах, здійснювати спостереження за їх руховою активністю, зовнішніми ознаками стомлення.

9) Систематично здійснювати поточний і періодичний лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль.

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

#### **4.8. Методика викладання рухливих і національних ігор**

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

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

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

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

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

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

#### *Підготовка до проведення гри*

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

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

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

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликій вузькій залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких учасники беруть участь по черзі. У великій

спортивній залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом урозтіч, 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 зі спорудами із снігу.

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

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

#### *Підготовка майданчика та інвентарю для рухливих ігор*

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

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

Перед початком гри у приміщенні керівник повинен простежити за тим, щоб у залі не було сторонніх предметів, які перешкоджали б рухам

гравців. Спортивні снаряди (бруси, коня, козла тощо) треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити вздовж коротшої стіни і захистити лавами, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинно бути провітрене, а підлога протерта вологою ганчіркою.

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

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

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

Інвентар зручніше зберігати поряд з місцем проведення ігор. Керівник підтримує його в належному стані і систематично впорядковує. Можна залучати дітей до зберігання і лагодження інвентарю. Для ігор на галявинах, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг тощо.

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

#### *Попередній аналіз гри*

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

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

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

#### *Керівництво процесом гри*

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

- 1) Ознайомити учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати



заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.

2) Врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, вміння і невміння.

3) Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, тобто відповідають розвитку дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників із гри, яка для них складна.

4) Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.

5) Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.

6) Допомогати дітям, які не зовсім компетентні і не так координовані, як їхні однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з будь-яким фізичним недоліком може одержувати задоволення, якщо виконуватиме функції судді-хронометриста, лічильника очок або головного судді у грі, в якій вона не може повноцінно брати участі. Не зважати на помилки деяких дітей або обережно виправляти їх, не перериваючи при цьому гри. Не робити дітям зауваження привселюдно у випадку порушення ними правил або допущення помилок. Пояснювати правила кожної гри своєчасно і дозволяти дітям один або декілька разів потренуватися до початку активної гри. Давати дітям можливість перепочити між іграми відповідно до їхнього віку та можливостей.

7) Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.

#### *Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри*

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

#### Варіанти розміщення:

1) Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.

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

3) При шикуванні у два кола (одне поруч з іншим), потрібно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватись у друге коло, стоять у шерензі. Керівникові при поясненні потрібно стати в коло.

4) Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.

5) При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.

б) Ігри, при яких гравці розташовуються по всій залі, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

#### *Пояснення гри*

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

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

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

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

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

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

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

*У педагогічній літературі пропонується кілька способів пояснення*

гри :

1) Пояснюючи гру, потрібно намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей. Цей спосіб застосовується для пояснення сюжетно-рольових ігор у 1-2-х класах.

2) Пояснюють гру докладно (вчитель зупиняється на кожному моменті гри, на способах дій гравців). Цей спосіб застосовується у всіх інших класах.

3) Пояснюючи гру, учнів знайомлять з першою її частиною, далі показують пов'язані з нею дії, потім викладають другу частину, виконують її дії, після чого гру проводять повністю.

4) Учитель дає учням точне завдання, а вони повинні самостійно обрати способи дії. Тут використовується їхня творча активність та ініціатива. Цей спосіб застосовують у середніх і старших класах при поясненні командних ігор.

#### *Визначення ведучих*

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

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

2) Шляхом жеребкування.

3) За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо обирати на роль ведучого саме того, хто найбільше на це заслуговує).

4) За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організовує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, оскільки слабо підготовлені діти, хоч і намагаються виграти – досягають цього рідко).

#### *Розподіл на команди*

Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

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

2) Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикунанні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом формують і декілька

команд. Подібний швидкий розподіл доцільний для уроку, оскільки він обмежений у часі, проте його недолік полягає у тому, що команди не завжди виходять рівні за силою.

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

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

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

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

#### *Вибір капітанів команд*

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

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

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

У постійних командах капітани періодично переобираються.

### *Визначення помічників*

Для кожної гри керівник вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, ведуть підрахунок результатів гри, а також роздають і розставляють інвентар. Бажано, щоб у ролі помічників протягом навчального року побували всі учні, оскільки вони – майбутні організатори гри. Кількість помічників залежить від складності правил та організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Призначення помічників керівником відбувається відкрито – перед всіма гравцями. Залежно від складності гри і завдань, що вирішуються в процесі занять, помічників визначають до шикування гравців або після оголошення гри і вибору ведучих. Якщо запланована гра, що вимагає від учасників сили і витривалості (наприклад, «Білі ведмеді»), керівник може наперед призначити фізично слабких дітей на роль помічників. Для ігор на місцевості помічники визначаються заздалегідь, щоб вони могли разом із керівником підготуватися до майбутньої гри. Для командних ігор (наприклад, «Перестрілка») помічників можна визначити після пояснення гри.

### *Спостереження за процесом гри і поведінкою гравців*

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

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

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими

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

Добре засвоївши гру, діти самі можуть створювати нові правила, доповнюючи вже існуючі. Керівникові слід підтримувати в цьому дітей.

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

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

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

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

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

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

Одне з найбільш важливих завдань керівника – зуміти увійти до дитячого колективу, включитися у сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати взірцеве вміння грати.

Беручи участь у грі, він не тільки викликає і підтримує інтерес у гравців, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник помічає, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, занадто складна. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку – скорочувати тривалість гри.

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

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

В узгоджених сумісних діях необхідно заохочувати ініціативу кожного гравця. Треба навчити гравців не розгублюватися, якщо доведеться переходити від нападу до захисту. Але й у випадках переходу до захисту гравці повинні прагнути «обороняючись – наступати». У рухливих іграх з розподілом на команди, в яких ролі гравців можуть бути різними (одні – у захисті, інші – у нападі), при повторних заняттях корисно міняти обов'язки гравців. Для дуже збудливих рухлива гра, насичена емоційним змістом, може служити дуже сильним подразником: призводити до підвищення збудливості, утруднення диференціювання і, отже, до зниження ясності, швидкості думки, чіткості, правильності дій. Навпаки, малорухливі, інертні гравці в умовах гри, що збуджує їхні емоції, стають здатними до найбільш доцільних, спритних, швидких дій. Водночас, як підтверджує досвід, що гравці з різними типами вищої нервової діяльності можуть однаково добре оволодівати ігровими прийомами.

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

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Проте з деяких причин дисципліна може бути порушена. Наприклад, у випадку, якщо керівник незрозуміло пояснив гру. Тоді потрібно відразу ж додатково роз'яснити правила гри. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або розподіл на команди. Зі слабким ведучим грати нецікаво. Діти поведуться шумно,

дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше за іншу) учасники слабшої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника у складі команд спостерігається нерівна кількість гравців. Помилки слід усувати негайно у міру виявлення.

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

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

#### *Суддівство*

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

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

#### *Дозування навантаження у процесі гри*

Обов'язок керівника не тільки правильно обрати і почати рухливу гру, але й розумно її дозувати і вчасно закінчити. Навантаження у грі дозується шляхом зменшення або збільшення загальної рухливості учасників.

Для регулювання фізичного та емоційного навантаження можна



використовувати такі прийоми:

- 1) Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри.
- 2) Збільшувати чи зменшувати розміри майданчика.
- 3) Ускладнювати або спрощувати правила гри.
- 4) Використовувати інвентар більшого або меншого розміру.
- 5) Вводити короткі перерви, організовувати відпочинок для дітей в іграх із безперервними діями тощо.

Звичайно ж, при проведенні рухливих ігор керівнику потрібно враховувати індивідуальні можливості і фізичний стан кожного учасника в кожен даний момент. Тому потрібно обирати оптимальні навантаження. Керівник повинен пам'ятати, що надмірні м'язові напруження, які викликають швидке стомлення, не можна пропонувати учасникам на початку гри. Інтенсивні вправи повинні чергуватися з відпочинком.

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

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

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування у грі.

Якщо гра проводиться на свіжому повітрі, слід враховувати погодні умови. Фізіологічна дія рухів на організм збільшується під час занять просто неба. Під час ігор взимку на свіжому повітрі діти повинні виконувати рухи інтенсивно, без перерв. Не можна давати гравцям великі короткочасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати

потіння, а потім швидко охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники легко одягнені, гру треба проводити у швидкому темпі, якщо ж вони в теплих костюмах, – інтенсивність має бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, рухлива гра повинна оптимально відповідати об'єму та інтенсивності навантаження заняття в цілому.

#### *Закінчення гри*

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

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

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

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

#### *Підведення підсумків гри*

Підведення підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок, неправильних і неточних дій мають велике значення. Перед оголошенням результатів гри керівник створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості у помічників і лічильників очок та голосно оголошує результати. У жодному випадку не можна допускати суперечок гравців із суддею.

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

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

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

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

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

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

#### *Обговорення гри*

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

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

У кінцевому підсумку слід зазначити, що сам процес проведення гри дуже складний, залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їхнього настрою, від майстерності керівника гри. Проведення гри – педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню.

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

#### **4.9. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку**

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

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

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

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

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

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

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

– лінійні, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються «човниковим» способом, виконують завдання

по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);

- колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в якийсь один бік);
- зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика й переміщення гравців або передача естафети відбувається назустріч один одному.

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

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

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

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

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

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

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

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.10. Методика вирішення педагогічних завдань у грі

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

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

Перший етап вирішення педагогічного завдання включає розповідь і показ правильної техніки виконання елемента, що вивчається, а також обов'язкове застереження від характерних помилок, можливість виникнення яких найбільш вірогідна на цьому етапі навчання. Розглянемо цей етап на прикладі гри «Передав – сідай». Припустимо, що викладач поставив таке завдання: закріплення техніки передачі м'яча від грудей двома руками. Тоді після розповіді й показу гри, відповівши на усі запитання, він звертається до учасників: «А зараз зверніть увагу на правильність виконання передачі». Не можна показ (і розповідь) техніки виконання елемента поєднувати з показом (і розповіддю) ходу самої гри. Це значно ускладнює як розуміння гри, так і процес навчання. Тому перший етап вирішення завдання завжди йде за поясненням гри. Технічно правильно показавши разом із помічником передачу м'яча і супроводжуючи цей показ відповідними коментарями, керівник звертає увагу гравців на можливі помилки: «Багато хто з вас під час передачі буде розводити лікті – це груба помилка. Намагайтеся так тримати м'яч (показує), щоб передпліччя були паралельні одне одному». Гравці поінформовані про помилку. Але цього замало: «...ті гравці, які розводитимуть лікті під час передачі, одержать штрафні очки». Тут ефективна «очкова система». Вона полягає в тому, що команда, яка закінчує гру першою, отримує одну суму очок, наприклад, – десять, а та, що фінішувала другою, – меншу суму, наприклад, – вісім. За кожну помилку, пов'язану з поставленим завданням (у даному випадку – розведення ліктів), з цієї суми віднімаються два очки, а за усі інші помилки (впускання м'яча,

вихід за лінію передачі та ін.) – одне очко. Ця система не лише стимулює правильне виконання елемента, що вивчається, оптимізуючи процес навчання, але й важлива в організаційному плані: також явно відстаюча команда завжди дограє до кінця, сподіваючись набрати якомога менше штрафних очок та отримати у кінцевому підсумку перемогу.

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

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

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

На третьому етапі керівник називає кращих, а також гірших виконавців, що припустилися помилок, про які повідомлялося на першому етапі, аналізує ці помилки та причини їх виникнення: «...Одні з вас (перераховує) розводили лікті через звичайну неуважність, інші (перераховує) – через неправильний хват м'яча і положення кистей рук



(можна показати), треті (перераховує), напевно, вирішили, що розведення ліктів допоможе їм сильніше послати м'яч». Надаються рекомендації для виправлення помилок: «Тим, хто неправильно тримає м'яч, раджу намалювати на м'ячі кисті рук у необхідних місцях, щоб краще контролювати їхнє положення. Під час ловіння уважно дивіться на м'яч і своєчасно виправляйте неправильний хват». Доцільно заздалегідь розробити домашнє завдання, виходячи з можливих помилок. І викладач, і тренер повинні добре знати і завчасно передбачати їх виникнення, інакше процесом навчання неможливо буде керувати.

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

У цьому випадку, якщо педагогічне завдання має не навчальний, а виховний характер, або ж воно пов'язане з розвитком фізичних (чи інших) якостей гравців, схема вирішення педагогічного завдання не змінюється. Наприклад, у грі «Бій півнів» може бути поставлено завдання виховання наполегливості. Тоді на першому етапі після розповіді гри керівник показує, як сміливо й активно потрібно атакувати суперників. Помилкою у виконанні ігрового завдання вважається пасивність та ухиляння від боротьби. На другому етапі у процесі гри керівник словесно стимулює активність гравців, а на третьому – детально аналізує причини млявої

та стриманої боротьби (страх перед зіткненням, небажання бути активним тощо) і вказує на шляхи їх усунення (розвиток сміливості за допомогою вправ, підвищення рівня самооцінки).

У грі «Скакуни» може бути поставлено завдання розвитку сили ніг. Тоді визначаються параметри стрибка на одній нозі (довжина, висота, частота), спосіб пересування бігунів (може ускладнюватися), час, розміри ігрового майданчика та кількість скакунів, що одночасно атакують суперників.

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

## ПІСЛЯМОВА

Знання з методики проведення рухливих ігор, естафет і спортивних свят в педагогічних закладах є необхідною складовою професійної підготовки фахівця у галузі фізичного виховання і спорту.

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

Використання рухливих ігор, естафет на заняттях із фізичної культури та фізичного виховання і спортивних свят у позааудиторних час сприяє поглибленню теоретичної та практичної підготовки студентів із питань рухливих і національних ігор, що у свою чергу допоможе їм правильно планувати і здійснювати навчально-тренувальний процес із дітьми різного віку в різних ланках системи фізичного виховання.

Нагальна необхідність використання народних, рухливих та спортивних ігор у навчально-виховному процесі школи насамперед зумовлена недостатнім рівнем фізичної активності дитини, що негативно позначається на розвитку її рухової діяльності та на стані психічних процесів.

Максимальний вплив рухливих та спортивних ігор як засобу гармонійного розвитку особистості дитини залежить від оптимально створених педагогічних умов їх проведення, серед яких можна відзначити:

- систематичність проведення упродовж дня;
- забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання;
- оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою в її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра.

Безперечно, гра має значні резерви для соціалізації дитини, що теорією та традиційною методикою ще недостатньо враховується.

Розвиваючий вплив рухливих і спортивних ігор визначає їхнє важливе місце в системі форм фізичного виховання і в режимі дня школярів. Життєдіяльність дитини та її ігри – нероздільні.

## КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**АВТОРИТЕТ** – загально визнаний вплив особи чи організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді. Справжній авторитет несумісний із «сліпим поклонінням» особі (культ особи).

**АВТОРИТЕТ БАТЬКІВ** – висока значущість особистих якостей та життєвого досвіду батьків у очах дітей, що є великою силою батьківського впливу на підростаюче покоління. Коріння авторитету батьків «в поведінці батьків, включаючи сюди всі відділи поведінки, інакше кажучи, все батьківське і материне життя – роботу, думку, звички, почуття, прагнення». Батьки мають жити повним, свідомим, моральним життям громадянина своєї країни. Щодо дітей, вони повинні бути на певній висоті, але висоті природній, людській, а не створеній штучно для дитячого вжитку. Ніякі штучно вигадані прийоми, способи і методи тут недоречні. Тільки в правильному загальному тоні сім'ї розв'язуються основні питання авторитету батьків. Від справжнього авторитету батьків відрізняється фальшивий авторитет, що полягає в обожнюванні дитини, задоволенні всіх її бажань і капризів або, навпаки, придушені особистості дітей, занадто суворих стосунках з ними. Серед видів фальшивого авторитету є: авторитет придушення, авторитет віддалі, авторитет чванства, авторитет педантизму, авторитет резонерства, авторитет любові, авторитет доброти, авторитет дружби, авторитет підкупу. Багато батьків взагалі не думають ні про який авторитет, живуть як попало. Справжній авторитет батьків ґрунтується на їх громадській діяльності, громадському самопочутті, знанні життя дитини, допомозі їй та на їх відповідальності за її виховання.

**ВИКЛАДАННЯ** – діяльність учителя в процесі навчання. Воно полягає в постановці перед учнями пізнавального завдання, повідомленні нових знань, організації спостережень, лабораторних і практичних занять, керівництві роботою учнів по засвоєнню, закріпленню й застосуванню знань, у перевірці якості знань, умінь і навичок.

**ВИКЛАДАЧ** – у широкому розумінні слова – працівник вищої, середньої спеціальної або загальноосвітньої школи, який викладає якийсь навчальний предмет; у вузькому розумінні слова – штатна посада у ЗВО і середніх спеціальних навчальних закладах.

**ВИХОВАННЯ** – вплив суспільства на особистість, яка розвивається. У широкому розумінні виховання – це соціалізація, тобто процес формування інтелекту, фізичних і духовних сил підростаючого покоління. Виховання як педагогічна категорія є цілеспрямованою діяльністю,

покликаною сформувати систему якостей особистості, поглядів та переконань відповідно до виховних суспільних ідеалів. Виховання здійснюється через культуру, освіту та навчання в процесі різного виду діяльності та під впливом спадковості й середовища. Як складне соціальне явище воно є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології; етнографії, економічної науки, біології, фізіології, генетики, психології. Наука про виховання – педагогіка найбільш повно й системно досліджує і виявляє всі фактори впливу на особистість, принципи, зміст, мету, організацію, шляхи, засоби та методи. Виховання – це конкретно-історичне явище, яке тісно пов'язане із соціально-економічним, політичним і культурним розвитком суспільства, а також етно-соціальними та етнопсихологічними особливостями, умовами життя. За З. Фрейдом, виховання – це процес спонукання до подолання принципу задоволення і до заміщення його принципом реальності.

**ВОЛЯ** – форма психічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, підібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Основні функції волі: вибір мотивів і цілей, регуляція спонукання до дій при недостатній чи надмірній мотивації, організація психічних можливостей особистості. Розвиток волі пов'язаний насамперед із формуванням в особистості мотиваційної сфери, сталого світогляду та переконань, а також здатності до вольових дій, самоконтролю та довільної регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях. Воля – здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Специфічний акт, що зводиться не до свідомості та діяльності як такої. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що безпосередньо відчуваються. Для вольового акту є характерним не переживання «я хочу», а переживання «треба», «я повинен», усвідомлення ціннісної характеристики мети дії. Вольова поведінка включає ухвалення рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів (акт вибору), і його реалізацію. Високий моральний розвиток особистості – найважливіша й необхідна умова виховання волі і основний шлях її виховання.

**УПЕРТІСТЬ** – форма поведінки, зумовлена мотивом самоутвердження. Найчастіше виявляється в людей з підвищеною ефективністю та інтелектуальною обмеженістю. У дітей і підлітків їй сприяють несприятливі умови життя і виховання; незадоволення їхніх істотних потреб, грубість у стосунках з ними або, навпаки, потакання їхнім капризам і необґрунтованим вимогам; дріб'язкова опіка, ігнорування дорослими прав дитини чи підлітка на самостійність. Упертість може

закріпитися і стати стійкою негативною властивістю характеру. Впертість – негативна риса особистості, яка проявляється в нерозумному, необґрунтованому відстоюванні своїх рішень і поглядів тільки тому, що вони є її власними. Вперта людина не зважає на переконливі контрдокази, їй важко відмовитися від своїх хибних поглядів. Така поведінка зумовлена наявністю стійкого мотиву самоутвердження. Найчастіше проявляється у людей з підвищеною ефективністю й інтелектуальною обмеженістю. Причинами її виникнення у дітей і підлітків можуть бути несприятливі умови життя і неправильне виховання в сім'ї: незадоволення їх істотних потреб, грубість дорослих або потакання їх примхам і необґрунтованим вимогам. Впертість підлітків може бути зумовлена надмірною опікою дорослих, ігноруванням дорослими почуття дорослості у дітей тощо. Не вміючи знайти розумні способи відстоювання своєї дорослості, підліток стає непоступливим удрібницях, вперто наполягає на своїх нерозумних рішеннях. Упертість може закріпитися як негативна риса характеру, яка не піддається корекції. Упертість – особливість поведінки, а в стійких формах – риса характеру; виступає як дефект вольової сфери індивіда, що виражається у прагненні неодмінно чинити по-своєму, всупереч розумним доводам, проханням, порадам або вказівкам інших людей. Може викликатися почуттями образи, злості, гніву, помсти. У дитинстві може бути формою протесту, яка виражає невдоволення необґрунтованим пригніченням самостійності, що розвивається, ініціативи дитини.

**УПЕРТІСТЬ ДИТЯЧА** – ознака неслухняності, яка проявляється в поведінці дітей. Уперта дитина, незважаючи на переконливі докази, не приймає вимог дорослих, якщо вони суперечать її бажанням. Такий опір часто є безпричинним, не зумовленим обставинами. Найчастіше впертість дитини трапляється у дошкільному і підлітковому віці, якщо дорослі не враховують зростаючих можливостей дитини, її прагнення до самостійності і самоутвердження. Збільшуючись і закріплюючись, створює значні труднощі для нормального розвитку дитини і її адаптації у дитячому колективі, оскільки може призводити до виникнення непорозумінь та конфліктів з ровесниками і її відчуження. Намагаючись перебороти впертість дитячу, дорослі не повинні ставати на шлях прямої боротьби з цим недоліком. Для цього потрібна терпелива, тривала роз'яснювальна робота і створення ситуацій, в яких дитина сама б переконувалась у безглузді і марності своїх домагань. Залякування, силовий тиск на дитину не дасть бажаних змін у її поведінці.

**ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ** – форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, що фіксується

в соціально закріплених заходах здійснення предметних дій. Ігрова діяльність є провідним типом діяльності дітей дошкільного віку. Ігрова діяльність формує потребу дитини активно впливати на предмети, розвиває інтелектуальні, моральні й вольові якості дитини, формує особистість в цілому. Ігрова діяльність формує довільну поведінку дитини. Вона може мати індивідуальний або колективний характер (рольові ігри, ігри з правилами тощо).

**ЛЕКЦІЙНИЙ МЕТОД** – метод навчання, який полягає у систематичному усному викладі викладачем розділу науки або навчального курсу. Лекція вперше почала застосовуватися в середньовічних університетах у формі читання й коментування викладачем тексту якоїсь книги. Характер усного викладу навчального курсу (звичайно латинською мовою) лекція набула у XVIII ст. Лекційний метод у вищих навчальних закладах є одним з основних методів навчання. У середній школі лекційний метод застосовується лише у старших класах.

**ЛЕКЦІЯ** (лат. *Lectio* – читання) – систематичний, послідовний виклад навчального матеріалу, будь-якого питання, теми, розділу, предмета, методів науки. Лекції бувають навчальними (одна з основних форм навчального процесу й один з основних методів викладання у вузі) і публічними (одна з основних форм пропаганди й поширення наукових знань). Головні вимоги до лекції: науковість, доступність, єдність форми й змісту, емоційність викладу, органічний зв'язок з іншими видами навчальних занять – семінарами, практичними заняттями тощо.

**МЕТА (ЦІЛЬ):** 1) Усвідомлений образ передбачуваного бажаного результату, на досягнення якого спрямована дія людини; заздалегідь уявлюваний результат свідомої діяльності. Тут мається на увазі свідомий образ результату: він утримується у свідомості весь час, поки виконується дія. Мета завжди свідома. 2) Мета – психосоціальна якість, що впливає з почуття ініціативи, завдяки якій у дитини поступово зростає здатність до цілеспрямованої поведінки. У психології поняття мети вживається й в інших значеннях: а) формальний опис кінцевих ситуацій, досягнення яких прагне будь-яка система, що саморегулюється і функціонує; б) передбачуваний корисний результат, що визначає цілісність і спрямованість поведінки організму.

**НАПОЛЕГЛИВІСТЬ** – якість особистості, що полягає в умінні досягати поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди. Не треба на основі зовнішньої схожості змішувати наполегливість з впертістю. І те і інше характеризується настійливим прагненням досягати бажаного, але не відміну від наполегливості при

впертості єдиним мотивом поведінки є самоствердження, прагнення наполягати на своєму. Виховання наполегливості необхідно починати з раннього віку. Найголовніше – привчити дитину не припиняти цілеспрямованих зусиль при виникненні перешкод. Треба ставити перед нею досить складні, але здійсненні завдання і неухильно вимагати, щоб вона доводила розпочату справу до кінця. Дуже важливо також виробити у дитини вміння самостійно ставити і вирішувати об'єктивно значимі завдання. У шкільному віці важлива роль у розвитку наполегливості належить самовихованню.

**ПРАКТИКА** (від грец. практика – діяння, активність) – зумовлена специфікою соціального буття цілеспрямована, чуттєвопредметна діяльність людей, змістом якої є перетворення природи й суспільства, специфічно людська форма життєдіяльності, спосіб буття людини у світі.

**ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ** – спосіб вивчення навчально-виховного процесу на основі безпосередньої участі в ньому практикантів. Мета педагогічної практики – виробити у студентів уміння й навички, необхідні в майбутній педагогічній діяльності, закріпити теоретичні знання, застосувати їх у педагогічній практиці. Студенти відвідують і самі проводять уроки та інші заняття, беруть участь у позакласній роботі.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ** – форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд учнями чи студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання учнем чи студентом відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться в аудиторіях (класах) або в навчальних лабораторіях, оснащених необхідними засобами навчання, обчислювальною технікою. Перелік тем практичних занять визначається робочою навчальною програмою предмета.

**РЕФЕРАТ** (від лат. refero – доповідаю): 1) Короткий виклад (усний чи письмовий) основних положень учення, наукової праці, дослідження або змісту книги. Реферат, зроблений автором, називають авторефератом. 2) Доповідь на певну тему, що містить огляд друкованих джерел.

**САМОНАВІЮВАННЯ** – процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе, адресований самому собі, коли суб'єкт і об'єкт впливу збігаються. Веде до підвищення рівня саморегуляції, що дозволяє суб'єктові викликати в себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.



Довільне самонавіювання досягається за допомогою вербальних самоінструкцій або уявного відтворення певних ситуацій, однозначно пов'язаних із необхідною зміною психічного або фізичного стану. Ефективності його сприяють психічна релаксація, багата уява. Мимовільне самонавіювання характеризується некритичним ставленням суб'єкта до власних ідей, концепцій, оцінок, відсутністю сумнівів у їхній правильності та вірогідності, зниженням контролюючих функцій свідомості. Наслідком цього іноді виявляється ригідність (відсутність гнучкості) психічної діяльності. Самонавіювання може виявлятися у порушеннях функціонування різних систем організму у результаті суб'єктивного очікування певного розладу і впевненості, що він обов'язково наступить або вже наступив.

СТУДЕНТ (лат. *studens*, від *studeo* – навчаюсь) – учень вищого навчального закладу. У Стародавньому Римі та у середні віки студентами називали кожного зайнятого процесом пізнання. З організацією в XII ст. університетів термін «студент» застосовували до тих, хто навчався (спочатку і до тих, хто викладав) в університетах. Після введення в університетах вчених звань для викладачів (магістра, професора та ін.) студентом називають лише тих, хто у них навчається.

ТЕСТ (англ. *test* – випробування) – система прийомів для випробування та оцінювання окремих психічних рис і властивостей людини; завдання стандартної форми, виконання якого повинно виявити наявність певних знань, умінь і навичок, здібностей чи інших психологічних характеристик — інтересів, емоційних реакцій тощо. На відміну від інших типів наукових досліджень тести характеризуються такими особливостями: 1) відносною простотою процедури й необхідного обладнання; 2) безпосередньою фіксацією результатів; 3) можливістю використання як індивідуально, так і для цілих груп; 4) зручністю математичної обробки; 5) короткочасністю; 6) наявністю встановлених стандартів (норм). Неодмінними для здійснення дослідження за допомогою тестування є обов'язковий для всіх досліджуваних комплекс випробувальних завдань; наявність стандартної системи оцінювання, використання при оцінюванні спеціально розроблених кількісних норм, за які правлять середні показники виконання даного тесту представницькою добіркою піддослідних за певною віковою, статевою або професійною категорією та ін. Тестові оцінки мають відносний характер. Вони вказують лише на місце, яке посідає досліджуваний щодо відповідної норми. Розрізняють тести успішності, тобто знань, умінь і навичок; тести здібностей; тести особистими. Тести почали застосовувати з 1864 у Великобританії; термін «тест» запровадив

американський психолог Дж. Кеттел (1890). Значного поширення набули тести у психотехніці. Системи тестів базуються на різних теоретичних засадах.

ЩАСТЯ – поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення. Щастя є чуттєво-емоційною формою ідеалу. Поняття «щастя» не лише характеризує певне конкретне об'єктивне положення чи суб'єктивний стан людини, а й виражає уявлення про те, якими повинні бути життя і діяльність людини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – Київ : Освіта, 1992. – 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – Київ : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/klasificacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 39-43
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов на Дону : Феникс, 2001. – 256 с.
8. Олійник І. О. Рухливі ігри : навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГШ, 2005. – 104 с.
9. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – 252 с.
11. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив : Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова [та.ін] – Київ : – 2011. – 55 с. – режим доступу : <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>
12. Цюпак Т., Цюпак Ю. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51

13. [http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe\\_posobie\\_organizaciya\\_i\\_soderzhanie\\_fizkulturno-ozdorovitelnoy\\_raboty\\_v\\_detskih-5484.htm](http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm)
14. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-orghanizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghieri>
15. [http://schklenovets.ucoz.ua/\\_ld/0/16\\_metodyka\\_proved.pdf](http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf)
16. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Орієнтовна програма спортивної вікторини

1. Який має вигляд емблема Олімпійських ігор і що вона означає?  
*Відповідь:* п'ять переплєтених кілець – символ дружби народів п'яти континентів земної кулі.
2. Із яких вправ починають комплекс ранкової гімнастики?  
*Відповідь:* із ходьби або легкого бігу, а потім виконують першу вправу – потягування.
3. Кого називають літаючими лижниками?  
*Відповідь:* стрибунів з трампліну.
4. Який м'яч найважчий – футбольний, волейбольний чи баскетбольний?  
*Відповідь:* баскетбольний.
5. Скільки гравців у футбольній і хокейній (з шайбою) командах?  
*Відповідь:* у футбольній – 11, у хокейній – 6.
6. Скільки білих фігур у шахах?  
*Відповідь:* 16.
7. Які лижі найважчі: гоночні, слаломні, стрибкові?  
*Відповідь:* стрибкові.
8. Щотакє «мат» у шахах?  
*Відповідь:* кінцеве положення гри, коли королем нікуди зробити хід і не можна сховатись від бою.
9. У якій грі користуються найлегшим м'ячем?  
*Відповідь:* у настільному тенісі.
10. Як часто проводяться Олімпійські ігри?  
*Відповідь:* один раз на чотири роки.
11. Із якого виду спорту змагаються тільки жінки?  
*Відповідь:* із художньої гімнастики.
12. Які бувають різновиди хокею?  
*Відповідь:* із шайбою, із м'ячем на траві.
13. Що таке біатлон, бадмінтон?  
*Відповідь:* біатлон – біг на лижах з стрільбою; бадмінтон – гра воланом через сітку з ракеткою.
14. Назвіть види зброї, яка використовується у змаганнях з фехтування.  
*Відповідь:* рапіра, шабля, шпага.
15. Які снаряди використовують легкоатлети під час метань?

*Відповідь:* молот, ядро, спис, диск.

16. У якому виді спорту можна тільки повторити найкращий результат, а не поліпшити його?

*Відповідь:* у стрільбі.

17. Що таке фальстарт?

*Відповідь:* передчасний вихід із старту або спроба зійти зі старту раніше, ніж прозвучав сигнал.

18. Що таке Олімпійські ігри?

*Відповідь:* це найбільші змагання найсильніших спортсменів світу з різних видів спорту.

19. Що таке МОК?

*Відповідь:* Міжнародний олімпійський комітет.

20. Скільки фальстартів може допустити спортсмен у бігових змаганнях легкої атлетики?

*Відповідь:* один, при повторному фальстарті спортсмена знімають із змагань.

## Спортивне свято «День студента»

(сценарій)

**1 –ведучий** Добрий день вам люди добрі!

Раді ми вас всіх вітати

Щастя та добра бажати!

Сьогодні свято, конкурс нині,

Сьогодні все студентство тут

І в цьому залі радість лине,

веселощі, розваги всіх нас ждуть.

Сьогодні ми відкриваємо свято, яке присвячується Дню студента.

**2 -ведучий.** 17 листопада українські студенти разом зі студентами всього світу відзначають своє свято «День студента». В Україні його почали відзначати з 1999 року, відтоді як Президент 16 червня того ж року видав указ «Про День студента» на підтримку ініціативи студентської молоді.

Історія свята студентів усього світу, трагічна: 1939 року в окупованій Чехословаччині народ вийшов на демонстрацію, щоб відзначити річницю своєї країни. Влада із застосуванням зброї розігнала демонстрантів. Серед убитих виявився студент одного з празьких ВУЗів Ян Оплетала, у день похорону якого студенти влаштували маніфестацію. У відповідь на протест студентів проти загибелі ровесника німецькі солдати 17 листопада вигнали студентів із гуртожитків і відправили до концтабору Заксенхаузен.

1941 року в Лондоні на міжнародній зустрічі студентів країн, які боролися проти фашизму, започатковано міжнародний День студентів. Після війни в Празі у серпні 1946 року на Всесвітньому конгресі студентів було створено міжнародне об'єднання демократичних студентських організацій – Міжнародний союз студентів. Згідно його статуту метою діяльності союзу є захист інтересів студентів, боротьба за мир, міжнародну безпеку, національне визволення, соціальний прогрес, гуманізацію і демократизацію освіти.

Міжнародний союз студентів був ініціатором і організатором проведення Всесвітніх форумів та фестивалів молоді і студентів, зустрічей солідарності студентів різних країн світу; міжнародних студентських семінарів з питань освіти, студентської преси, спорту, соціально-економічних проблем. Фестивали ці проходили в різні роки і в різних країнах світу.

Серед молодіжних громадських об'єднань, що діють в Україні сьогодні є і Українська студентська спілка, створена в 1989 році, яка налічує 6000 членів.

За всіх часів для студентів ключовою цінністю була свобода – не лише не ходити на пари, а й свобода мати і відстоювати власну думку, свобода вибору

професії і свого життєвого шляху. За всіх часів у студентів було загострене почуття справедливості – не лише тоді, коли викладачі ставили занижену оцінку, а й коли йшлося про рівність можливостей, про забезпечення прав людини, права на самореалізацію. За всіх часів основою студентського життя була солідарність – не лише тоді, коли треба було «прикрити» товариша, а й у відстоюванні своїх глибинних інтересів.

Саме ви, студентство, є авангардом української молоді, саме ви берете участь у своєрідному етапі еволюції освіти, науки, громадських стосунків, пов'язаних з демократичними перетвореннями в Україні.

Хай студентська лава стане для вас відмінним стартом у майбутнє самостійне життя, в реалізації доленосних завдань, що стоять перед нашою державою у 21 столітті.

Хай молода енергія та оптимізм будуть вашими постійними супутниками у свята і будні! Хай ваші дні будуть радісними, сповненими сонця, тепла та щасливих незабутніх миттєвостей! А ще зичу вам міцного здоров'я та щастя!

**1 -ведучий.** Слово для привітання надається – завідувачу кафедри фізичного виховання ПІБ.

**2 -ведучий.** Як відомо студенти дуже люблять весело відпочивати. Отож і ми пропонуємо весело провести час, подивитися на що здатні наші студенти.

**1 -ведучий.** Маємо надію, що сценарій свята підготовлений викладачами кафедри фізичного виховання, при підтримці ректорату і профкому вам сподобається.

**2 -ведучий.** А тепер познайомимося з командами. Першу доріжку представляє свободолюбива команда гурту №1 (девiз та представлення).

**1 -ведучий.** На другій доріжці стартують славні козаки та козачки від гурту №2 (девiз та представлення).

**2 -ведучий.** На третій доріжці стартують кмітливі та винахідливі студенти гурту №3 (девiз та представлення).

**1 -ведучий.** На четвертій доріжці стартує команда яка славиться своєю силою, відважністю та сміливістю, це представники гурту № 4 (девiз та представлення).

**2 -ведучий.** На п'ятій доріжці знавці іноземних мов та знавці законів природи – гурт № 5 (девiз та представлення).

**1 -ведучий.** У кожній команді є вболівальники, отож, попросимо вас щиро допомагати своїм командам, підтримуючи їх.

**2 -ведучий.** Отож, розпочнемо наші змагання. Першою буде естафета “стрибки в мішку” (програма наведена далі).

**1 -ведучий.** Наступною буде “комплексна” естафета.



**2 -ведучий.** Не секрет, що всі студенти люблять солодощі, тому третьою буде естафета “з цукеркою”.

**1 -ведучий.** Четвертою буде захоплива естафета “бій подушками”

**2 -ведучий.** Мабуть учасники змагань зголодніли. А тому п'ятою буде естафета “вечеря студента”

**1 -ведучий.** Щоб визначити найсильнішого учасника з команди проведемо змагання з “армреслінгу”

**2 -ведучий.** Мабуть учасників змагань і спрага замучила. Отож проведемо наступну естафету, що має назву “улюблений напій”

**1 -ведучий.** Силу можна визначити не лише армреслінгом, а й підніманням гир. Отож розпочнемо восьму естафету.

**2 -ведучий.** І останньою естафетою для визначення самих сильних учасників команд буде перетягування канату.

**1 -ведучий.** Ось і закінчились наші змагання присвячені Дню студента. Поки журі підводять результати змагань, проведемо конкурс серед вболівальників. Потрібно закінчити прислів'я, що ми розпочнемо казати. Запрошуємо до нас по одному вболівальнику з кожної команди. Переможець принесе команді додатковий бал.

1. Бережи одяг поки новий, а здоров'я поки ....(молодий)

2. Козак –це людина чесна і смілива, найдорожча йому....(Батьківщина)

3. Хто кожен день починає з зарядки, у того все буде .... (гаразд)

4. Без заняття з фізкультури не зміцнити .... ( мускулатури)

5. Як немає сили, то й весь світ....(не милий)

**2 -ведучий.** А зараз для вас підготували свій танець студенти...

**1 -ведучий.** Слово для оголошення результатів та нагородження переможців надається завідувачу кафедри фізичного виховання, (ректору)...

### **Нагородження переможців**

**2 -ведучий.** Вітаємо переможців, а всім учасникам бажаємо здоров'я.

**1-ведучий.** Шановні гості, ми щиро дякуємо вам за те, що пришли на цей святковий вечір. Хай вам щастить. Здоров'я, радості і щастя Вам!

## Програма змагань присвячених «Дню студента»

№	Зміст	Кількість учасників з однієї команди	Інвентар для команди
1.	<b>Стрибки у мішку</b> (на старті в мішках): Від лінії старту виконувати стрибки в мішку до медболу. За медболом зняти мішок і виконати біг назад з мішком, передаючи естафету наступному.	8 осіб	1 мішок, медбол
2.	<b>Комплексна естафета:</b> 1 етап. Стрибки по жаб'ячому (в присіді, руки на колінах). 2 етап. Перекид вперед ( на маті) 3 етап. Прискорення до обруча. 4 етап. В присіді одіти на себе обруч і вийти з нього. 5 етап. З'їсти 1 банан повністю і промовити голосно судді слово: «Вітаю» 6 етап. Назад біг до мата, переворот вперед і біг до своєї колони.	8 осіб	1 мат, 1 обруч, 8 бананів, 1 стіл
3.	<b>Естафета з цукерками:</b> Перший учасник біжить до стільця з цукерками (руки за спиною), зубами бере 1 цукерку і переносить у пусту тарілку. Повертається назад і передає естафету наступному. Те ж саме виконує вся команда.	8 осіб	2 стільці, 2 тарілки, 8 цукерок
4.	<b>Бій подушками:</b> Учасники з протилежних команд стають на колоду. За сигналом збивають один одного подушками.	1 хлопець	2 подушки
5.	<b>Вечеря студента:</b> За сигналом хлопець з'їдає 5 пиріжків, бере тарілку з тістечком, підносить до дівчини і каже голосно: «Пригощаю». Дівчина якомога швидше з'їдає тістечко і каже голосно «Дякую»	1 хлопець, 1 дівчина	5 пиріжків, 1 тістечко, секундомір
6.	<b>Армреслінг</b>	1 хлопець	1 стіл
7.	<b>Улюблений напій:</b> Якомога швидше випити молоко з соски	1 дівчина	0,5 л молока, 1 соска, 1 бутылка
8.	<b>Богатирі:</b> Поштовх гири однією рукою від плеча	1 хлопець	1 гиря (24 кг)
9.	<b>Перетягування канату</b>	8 осіб	Канат

**Заявка на участь у змаганнях з рухливих ігор від факультету \_\_\_\_\_**

№	ПІБ	Рік народження	Курс	Факультет	Віза лікаря
1.					
2.					
3.					
Тренер					
Лікар					

Дата. Рік.

## **Орієнтовні практичні розробки уроків з рухливих ігор**

### **Рухливі ігри на уроках у 1-3-х класах**

*Практичне заняття № 1. Ігровий тренінг для розвитку уваги молодших школярів*

#### ***Годинник***

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

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

#### ***Алфавіт***

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

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

#### ***Навпаки***

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

#### ***Хто уважний і спостережливий?***

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

в ролі ведучого.

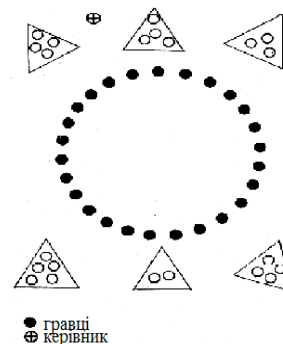
### **Граймо в лічилки**

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

## *Практичне заняття № 2. Сюжетно-імітаційні ігри*

### **Космонавти**

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



*Зміст гри.* Діти йдуть по колу й примовляють:

*Чекають нас швидкі ракети*

*Для прогулянок по планетах.*

*На яку захочемо,*

*На таку полетимо!*

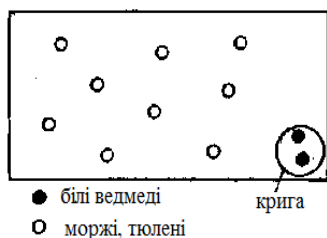
*Але в грі один секрет:*

*Спізнiлим – місця немає!*

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

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

### **Білі ведмеді**



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

*Зміст гри.* За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на «полювання», тримаючись при цьому за руки. Наздогнавши одного із «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Пійманого відводять на «крижину». Так само ловлять іншого гравця. Обидва спійманих учасники стають «ведмедями» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова піямана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «моржів» і «тюленів».

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

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

### **Фігури**

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

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

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

### **Совка**

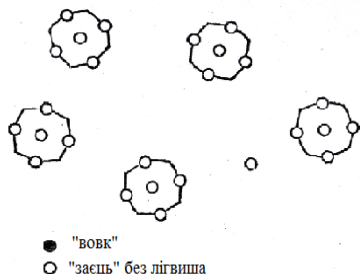


*Підготовка.* Із числа гравців вибирається «совка». Для неї осторонь від майданчика обкреслюється або відгороджується гімнастичною лавою «гніздо». Усі інші гравці – «мишата» – розташовуються на майданчику довільно.

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

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

### Заєць без лігвища



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

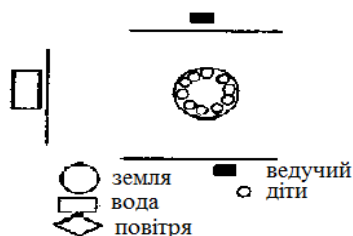
**Зміст гри.** За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли він підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до будь-кого зі складових цієї пари, той стає «зайцем» без лігвища та повинен тікати від «вовка». Якщо «вовк» наздожене «зайця»

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

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

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

### Вода, земля, повітря



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

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

### Два Морози

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

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

*Ми — два брати молоді.*

*Два Морози відважні:*

*Я – Мороз Червоний Ніс,*

*Я – Мороз Синій Ніс.*

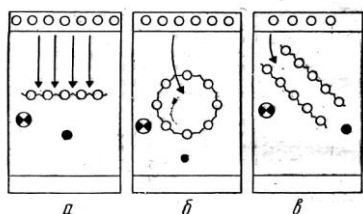


*Хто з вас зважиться  
У путь-доріженьку пуститися?  
Хлопці хором відповідають:  
Не боїмося ми погроз,*

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

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

### **Карасі та щука**



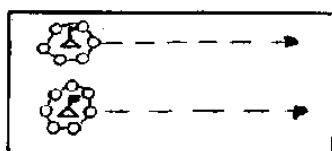
*Підготовка.* На одному боці майданчика знаходяться «карасі», всередині перебуває «щука».

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

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

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

### **До своїх прапорців!**



▲ – ведучий з прапорцем  
○ – діти розбігаються по майданчику

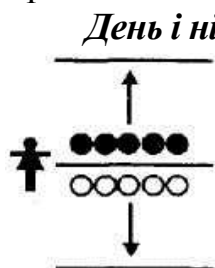
*Підготовка.* Гравці розділяються на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (зали). У центрі кожного кола розташовується ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

*Зміст гри.* За першим сигналом усі, крім тих, що тримають прапорці, розбігаються по майданчику, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями



в цей час міняються місцями. За командою керівника «Усі до своїх прапорців!» гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються навколо нього. Перемагає група, якій вдасться швидше за інших утворити коло.

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



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

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

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

#### *Практичне заняття № 4. Рухливі ігри на зразок «квача».*

##### **Квач**

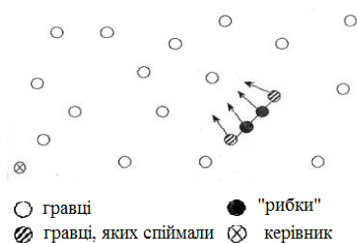
*Підготовка.* Гравці вільно розташовуються на майданчику. Обирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля.

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

Варіанти:

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

##### **Невід**



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

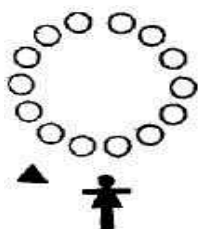
*Зміст гри.* Після слів «Рибалки виходять у море» – «рибалки» починають ловити «рибку», оточуючи її руками. Пійманий гравець стає між «рибалками».



Всі троє беруться за руки і продовжують ловити «рибку». Таким чином, кожний спійманий стає між «рибками», утворюючи «невід». Гра закінчується тоді, коли всі «рибки» будуть зловлені.

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

### **Вільне місце**



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

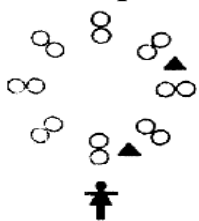
*Зміст гри.* Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти і стати на своє місце

швидше від ведучого.

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

*Правила гри:* 1) Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. 2) Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим. 3) Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця». 4) Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу. 5) Не можна бігати через коло.

### **Третій зайвий**



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

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

Перемагають гравці, які якнайменше часу були ловцями.

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

## **Рухливі ігри на уроках у 4-6-х класах**

### **Практичне заняття № 5**

#### **Група, струнко!**

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

*Зміст гри.* Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже

слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т. д. Гра триває приблизно 3 хвилини. Перемагають ті, що по закінченню гри залишаються у вихідному положенні.

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

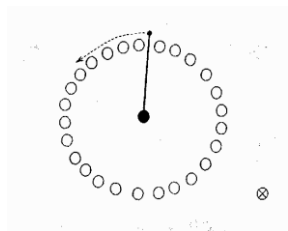
### **Заборонений рух**

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

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

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

### **Вудка (проста й командна)**



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

стають у коло, а ведучий – у його центр з мотузкою в руках.

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

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

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

*Правила гри* – ті самі, що й у варіанті 1.

### **М'яч сусідові**

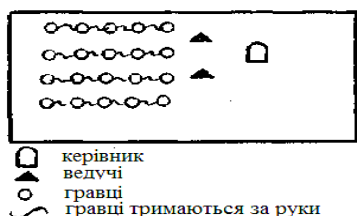
*Підготовка.* Гравці стоять у двох нещільно зімкнутих колах. У кожному

колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

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

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

### Лабіринт

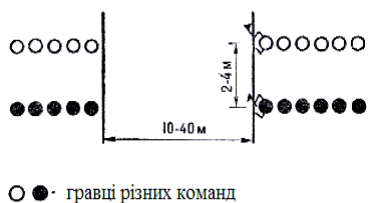


**Підготовка.** Гравці розділяються на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Обирають одного ведучого й одного гравця, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати втікача.

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

## Практичне заняття № 6. Естафети

### Зустрічна естафета



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

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

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

### Біг пінгвінів

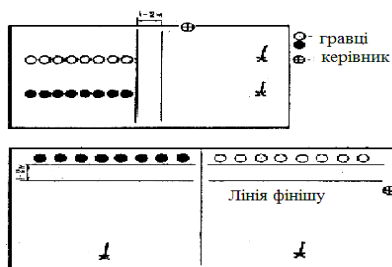
**Підготовка.** Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

**Зміст гри.** За сигналом керівника гравці повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і вернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї

команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміє швидше й без помилок закінчити естафету.

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

### **Виклик номерів**



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

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

*Правила гри:* 1) Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і з цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, його команда втрачає очко.

### **Естафета – поїзд**

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

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

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

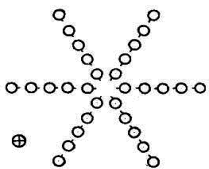
*Правила гри:* Руки в ході гри не розчіплювати.

### **Місток і кішка**

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

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

## Колесо



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

*Зміст гри.* Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал по колоні доторканням аж до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він, відчувши дотик, відразу ж кричить «Так!», після чого вся колона біжить у заздалегідь визначеному напрямку. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім, починає водити.

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

### Практичне заняття № 7. Командні рухливі ігри.

#### Гонка м'ячів по колу

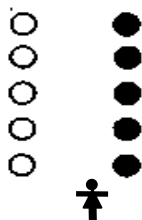


*Підготовка.* Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

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

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

#### Передача м'яча в колонах



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

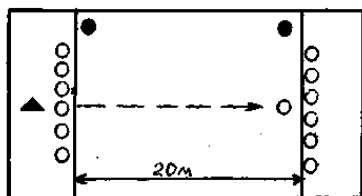
*Зміст гри.* За командою керівника, перші передають м'яч визначеним способом (двома руками зверху, під ногами, збоку і т. д.) гравцям, що стоять за ними. Ті таким самим способом передають м'яч гравцям, що стоять позаду, і так до кінця колони. Щоразу останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м'яч знову назад. Так продовжується доти, доки гравець, що почав гру першим, не повернеться на своє попереднє місце в колоні. Повернувшись на своє місце, гравець повинен підняти м'яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Уся група приймає положення «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчує гру першою.

*Правила гри:* 1) Передавати м'яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові.

2) Гравець, що впустив м'яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцеві, що стоїть позаду.

3) Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на своє попереднє місце, вся колона пересувається на півкроку назад.

### Виклик



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

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

*Зміст гри.* Гравці команд шикуються шеренгами за лініями «городів». Капітан команди починає гру, посилає будь-якого гравця в «город» іншої команди. Її учасники простягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника команди супротивника. Він тричі доторкається до долонь гравців, голосно рахуючи при цьому «Раз, два, три!» Той, кого він торкнеться втретє, повинен «заквачити» зухвальця. Той, хто торкнувся, якомога швидше тікає до себе додому. Якщо викликаному вдалося піймати суперника до лінії «города», то останній іде в полон і стає за спиною «закваченого». Якщо гравця не піймають, то, навпаки, викликаний гравець стає полоненим. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний гравець, за спиною якого стоїть один або кілька полонених, потрапить у полон, то він сам стає бранцем, а його полонені вертаються до своєї команди. Таким чином, кількість гравців у командах постійно змінюється. Виграє команда, в якій по закінченню встановленого часу (8-15 хв) буде більше полонених, або команда, яка полонила всіх гравців супротивника.

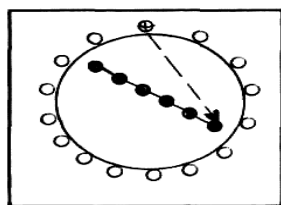
*Правил гри:* 1) Ведучий, викликаючи гравців, голосно рахує.

2) Він може щоразу торкатися кожного з них.

3) Торкатися можна тільки правою рукою і простягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна).

4) Якщо капітан сам потрапляє в полон, його замінює один із гравців команди.

### Ящірка



- ● гравці різних команд
- ⊗ гравець з м'ячем

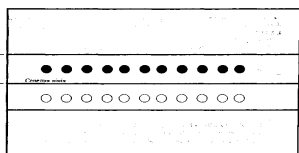
*Підготовка.* Учасники розділяються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за його межами з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим влученням вибити останнього гравця колони. Вибитий

гравець вибуває із гри. Через 5-8 хвилин команди міняються ролями. Перемагає команда, яка за встановлений час вибиває більше гравців.

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

### **Перетягування через лінію**



● ○ Гравці різних команд

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

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

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

## **Рухливі ігри на уроках у 7-8-х класах**

### **Практичне заняття № 8**

#### **Слухай сигнал**

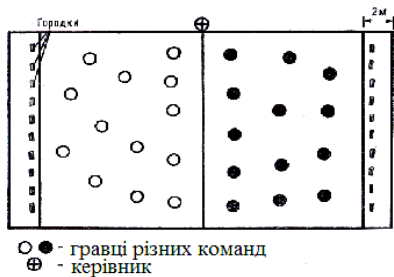
- *Зміст гри.* Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плеск у долоні). Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т. д. Той, хто помиляється, стає позаду колони.

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

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



## Перебіжка з вирученням



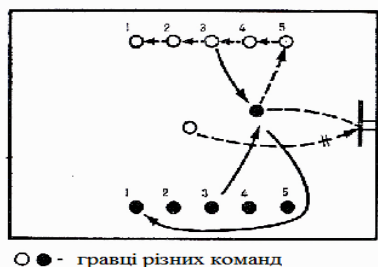
**Підготовка.** Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівні частини. На відстані 2 м від коротших сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожного боку по 10 фішок. Гравці розділяються на дві рівні команди й розташовуються довільно на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

ліній, за якими стоять їхні фішки.

**Зміст гри.** За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою половину майданчика. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й «квачити» на своїй території тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися, віддає фішку тому, хто його «заквачив», і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Гра триває 10-15 хвилин. Виграє команда, якій вдасться перенести на свою половину більше фішок.

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

## Наперегоні з м'ячем



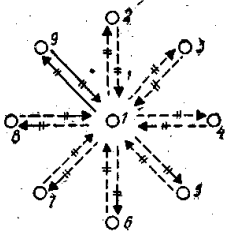
**Підготовка.** Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша – ліворуч від щита. Відстань між гравцями має становити 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядковими номерами.

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

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



### **М'яч у центр**

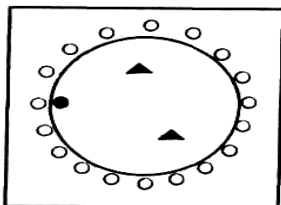


*Підготовка.* Для проведення гри потрібні два баскетбольні або волейбольні м'ячі. Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких шикується по колу на відстані піднятої руки або далі. Гравці в обох колах розраховуються за порядковими номерами. Перші номери з м'ячем у руках стають у центр своїх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

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

*Правила гри:* 1) Передавати м'яч можна будь-яким заздалегідь визначеним для цього способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об підлогу, волейбольним пасом, передачею м'яча ногою по землі. 2) М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. 3) Той, хто впустиє м'яч або не впіймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. 4) Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча щойно прийме його від попереднього центрального.

### **Не давай м'яч ведучому**



○ гравці  
▲ ведучі  
● м'яч

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

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

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

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

#### **Гилка через сітку**

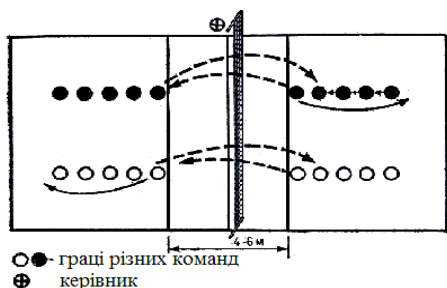
*Підготовка.* Дві команди по 8-10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для

другого паса або безпосереднього удару через сітку.

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

### **Зустрічна волейбольна передача над сіткою**

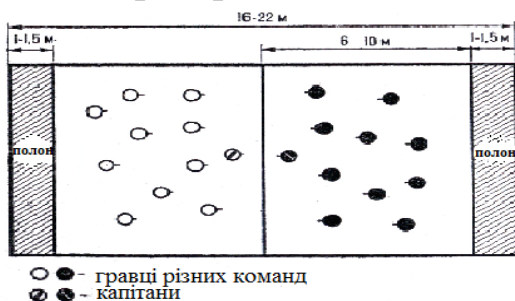


*Підготовка.* Гравці розділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись, у свою чергу, навпіл, і розташовуються з обох боків волейбольного майданчика (одна половина команди напроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

*Зміст гри.* Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному м'ячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами підкидають і відбивають його направляючим, які перебувають в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м'яч знову над сіткою гравцям першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

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

### **Перестрілка**



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

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

*Правила гри:* 1) «Квачити» м'ячем можна будь-яку частину тулуба, крім

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

### **Волейбол з вибуванням**

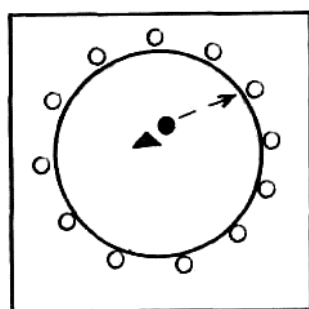
*Підготовка.* Дві команди по 6-8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

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

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

### **Пасування волейболістів**

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



○ гравці  
▲ ведучі  
● м'яч

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

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

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

плечем.

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

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

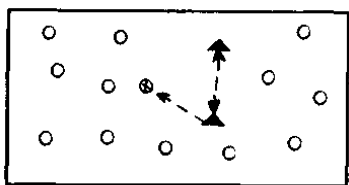
*Варіант 4.* Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винуватець починає водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

### «Практичне заняття № 10. Рухливі ігри (розділ «Футбол»).

#### **Біг від м'яча**

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 10-20 гравців, половина футбольного поля.

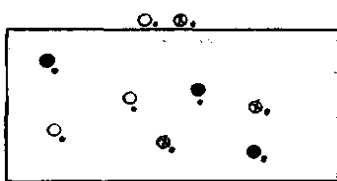


○ гравці  
▲ ведучі  
⊗ гравець в якого влучили м'ячем

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

*Правила гри:* 1) Гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик. 2) Ведення м'яча заборонене. 3) Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них – зняти її. 4) Гравці, які заступили за межі майданчика, прирівнюються до тих, у яких влучили м'ячем.

#### **«Квач» із присіданням**



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

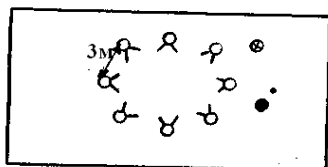
*Мета:* розминка з м'ячем.

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

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

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

### «Лови» по колу



○ гравці  
●• ловець та утікач з м'ячем

*Мета:* розминка з м'ячем.

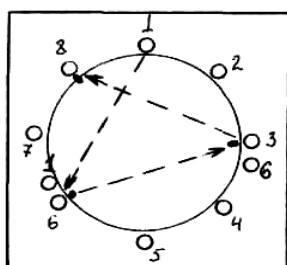
*Підготовка :* 8 - 12 гравців. Усе футбольне поле; гравці розташовуються на відстані 2-3 м один від одного, утворюючи коло.

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

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

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

### Зміна місць по колу



○• гравець з м'ячем

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

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

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

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

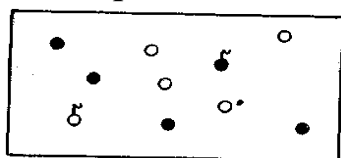
*Варіанти:*

1) По-різному встановлюється вид передачі (м'яч відразу ж передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).

2) Удар головою, зменшивши діаметр кола.

3) Гра двома м'ячами.

### Гра з капітанами



○• гравці різних команд  
●• капітани

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

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

*Зміст гри.* Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітанові. Команда



суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли заволодіє ним, а також тоді, коли м'яч вийде за бокову лінію, і після того, як супернику вдасться здобути очко. Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями.

*Правила.* Очко отримують після вдалої передачі м'яча своєму капітанові.

*Варіант:* команда, яка одержала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру.

*Вказівка:* капітани кожної з команд повинні відрізнитися за зовнішнім виглядом – одягом: надягнути шапочку, мати на рукаві пов'язку тощо.

### На відкриті ворота



*Завдання:* закріпити ведення м'яча.

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

*Мета гри* – обійти суперника і забити м'яч

у ворота.

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

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

### Боротьба за м'яч з елементами футболу



*Завдання:* закріпити ведення м'яча.

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

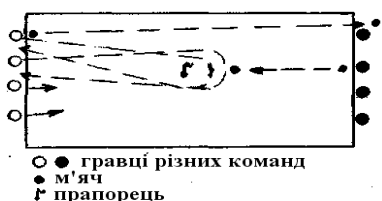
*Зміст гри.* Обидві команди розташовуються одна напроти одної на коротших сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше від кількості учасників гри: на 8 гравців – 6 м'ячів, на 12 – 10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію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

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

*Варіант:* встановлюється спосіб ведення м'яча.

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

### Велика гра з вільним м'ячем



*Завдання:* сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

*Підготовка.* 2 команди по 4-10 гравців. Майданчик: половина футбольного поля, прапорець

у центрі середньої лінії.

*Зміст гри.* Дві команди стоять одна напроти одної на бічних лініях. Один із гравців має вибити м'яч на половину суперника, а всі гравці повинні оббігти навколо переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда повинна заволодіти м'ячем і влучити ним у якомога більшу кількість суперників. За кожного поціленого нараховується очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту команди міняються ролями. Переможець за сумою набраних очок визначається лише тоді, коли кожному з гравців по одному разу вдалося розпочати гру.

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

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

### **Передає – сідай**

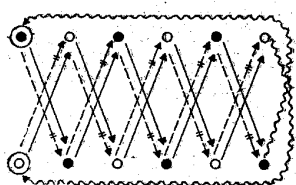
*Підготовка.* Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

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

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

### **Кидай-біжи**

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



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

*Правила гри:* При втраті м'яча гравець повинен підняти його,

повернутися на місце і тільки потім продовжити гру.

### **Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик**



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

бічною лінією.

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

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

### **М'яч капітанові**



**Підготовка.** Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менше ніж 6x12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й проводиться лінія, яка утворює коридор –

нейтральну зону. У центрі майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці розділяються на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах залу. Гравці розміщуються на майданчику парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

**Зміст гри.** Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен з них намагається відбити м'яч своїм гравцям. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його на льоту. Супротивники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести

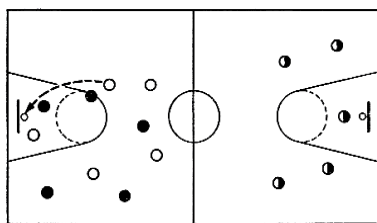


його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві впіймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно порівну розділяються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд впіймає м'яч на льоту, гра починається знову із центру майданчика, а за кожне вдале ловлення м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває протягом 10-15 хв, після чого команди міняються своїми місцями на майданчику й проводять другу половину гри. Виграє команда, якій вдасться одержати більше очок.

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

### **Нападають п'ятірки**

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



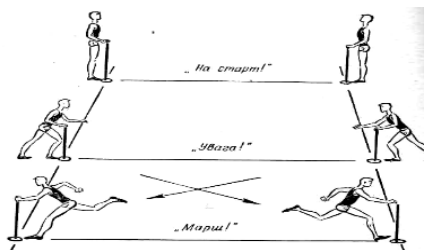
○●● - гравці різних команд

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

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

*Практичне заняття № 12. Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»). Ігри для бігунів*

**Швидше зміни місце**

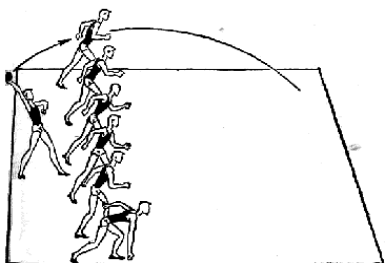


*Завдання.* У процесі цієї гри розвиваються спритність, увага, здатність до швидких дій.

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

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

**Хто швидше?**

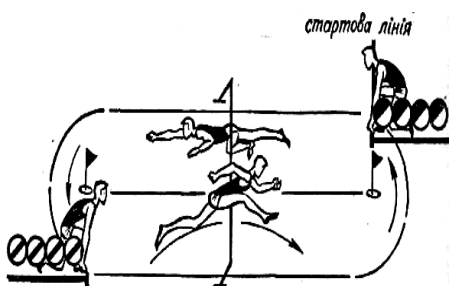


*Підготовка.* На землі позначають стартову лінію. Учнів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м'яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

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

**Біг із перешкодами**

**Швидко перебігай і підлізай**



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

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

Учасників розділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

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

*Варіант:* та сама гра, але біг виконують по прямій і ставлять на доріжці

кілька перешкод. Долають їх по черзі: одну перебіганням, іншу – перелітанням.

### Ігри для стрибунів

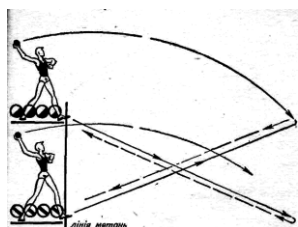
#### **Будь вправний**



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

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

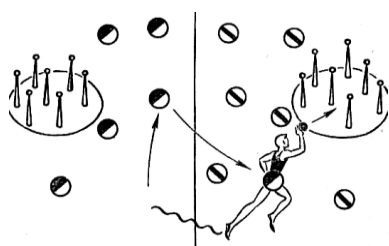
### Ігри для метальників



#### **За чужим м'ячем**

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

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



#### **Захист «міся»**

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

стають на свої майданчики, одній з них дають м'яч.

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

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



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

**Зміст гри.** За сигналом керівника направляючі команд вибігають у напрямку сусіднього кута проти годинникової стрілки. Гравець першого кута кидає м'яч другому, другий – третьому... В такий спосіб усі гравці по черзі перебігають із одного кута в інший, виконуючи метанням м'яча один одному. Метнувши м'яч, гравець одразу стає в кінець колони того, кому кинув м'яч.

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

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

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

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

### Ігри-атракціони

#### **Витівний тир**

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

#### **Олімпійська емблема**

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

#### **Мішень-корзина**

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

#### **Ведмідь і колода**

**Підготовка.** Між двома деревами закріплюють перекладину і прив'язують до неї на вірвовці мішок із солом'яною. Це – колода. На землі

ставлять п'ять цурок. Гравець – «ведмідь».

*Зміст гри.* Ведмідь відштовхує колоду і, поки вона повернеться назад, повинен встигнути схопити одну з цурок. Той, хто схопить найдальшу цурку, отримує п'ять очок, а хто забариться і встигне схопити тільки першу – найближчу – цурку, тому зараховується лише одне очко. А той, кого стукне колода, втрачає всі очки і починає гру з самого початку.

### ***Відгадай, хто підходив***

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

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

### ***Виштовхування з кола***

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

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

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

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

### ***Старти «звірят»***

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

### ***Пінгвіни з м'ячем***

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

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

### Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років

#### **Канат**

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

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

#### **Переправа в обручах**

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

#### **Бар'єрний біг**

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

#### **Снайпери**

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

### Естафети з елементами спортивних ігор

#### **М'яч у кільце**

Команди шикуються в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч в кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка матиме більшу кількість влучень. Гравець, який не попав у корзину, повинен,

спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку, що розташована за 5-6 м від колони, і лише після цього передати м'яч наступному гравцеві.

### ***Баскетбольний слалом***

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

### ***Естафети з колективними діями***

#### ***Парні гонки***

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

#### ***Стонога***

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

### ***Естафети комічного характеру***

#### ***Каракатиця***

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

#### ***Розсипав – збери***

Команди шикуються на старті. В руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10-22 тенісні м'ячі. За сигналом учасник підбігає до кола, накресленого на підлозі, висипає всередину нього вміст своєї коробки і швидко

відносить її назад, передаючи іншому учасникові. Той біжить до кола і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному учаснику, який знову висипає вміст у коло і т.д.

### Ігри в лісі на галявині

#### **Квач у лісі**

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

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

#### **Придивись і запам'ятай**

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

Група, яка помітить більше знаків і предметів, виграє.

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

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

#### **Ботанічні жмурки**

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

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

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

#### **Боротьба за м'яч**

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

*Зміст гри.* Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються



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

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



### **Старт за м'ячем**

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

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

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

### **Баскетбол – волейбол**

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди (5х5) на баскетбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно.

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

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

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

### ***Квач з м'ячем***

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

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


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

### ***Кенгуру***

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

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

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

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

### ***Ігри з елементами коригуючої гімнастики.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**«Квач-ялиночка».** Ведучий не має права плямувати тих, хто втікає, якщо

вони стануть по два один до одного і з'єднають руки, які витягнуті в сторони-вниз.

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

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

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

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

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

## **ПЕДАГОГІЧНЕ ГРУПУВАННЯ (КЛАСИФІКАЦІЯ) РУХЛИВИХ ІГОР**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) Ігри групують за характером їхньої рухливості:

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

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

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

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

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

на воді).

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

## Форми проведення та задачі рухливих ігор

**Урочна форма** проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв'язок із організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра.

Рухливі ігри, які відносяться до **позаурочної форми** занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків з середовища самих дітей; вони організуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом та обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі завдання: 1) оздоровчі, 2) освітні, 3) виховні.

### **Оздоровчі завдання**

При вірній організації занять з врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів ігри надають сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

При заняттях іграми необхідно пам'ятати:

- 1) фізичні навантаження повинні бути оптимальними;
- 2) недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
- 3) при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

### **Освітні завдання**

Рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

### **Виховні завдання**

Змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій школярів, визиває у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення цілі. В колективних іграх кожний учасник наочно переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні загальних задач.

**Рухливі ігри** в більшій мірі сприяють вихованню **фізичних якостей**: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості.

### **Розвиток швидкості.**

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали).

Багато рухливих ігор включають вправи подібного характеру, тому ігри

ефективно використовуються для розвитку швидкості реакцій і інших проявів швидкості: швидкості одиночного руху і частоти руху. Наприклад, в грі «Наступ» гравці обох команд повинні швидко зреагувати на свисток керівника, при цьому одні повинні втекти, а інші їх наздогнати.

Для розвитку швидкості можна використовувати будь-які рухливі ігри, що включають швидкі короточасні переміщення і виконуються з максимальною швидкістю, а також вправи зі стрибками, вистрибуваннями тощо.

### **Розвиток спритності.**

Спритним називають людину, здатну швидко освоювати нові складні рухи і здійснювати адекватні точні дії, незважаючи на мінливі умови. Це складна фізична якість, яка значною мірою обумовлює успішність будь-яких рухових дій людини.

Постійна зміна обставин в грі, що вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє розвитку спритності.

В грі створюються нескінченні варіації рухових ігрових ситуацій, виникають різноманітні можливості вирішення труднощів, що постають перед учасниками завдань, створюється сприятливий емоційний фон, знімається стан скутості і зайвої м'язової напруги, моделюються міжособистісні взаємини.

Для розвитку спритності можна використовувати будь-які рухливі ігри, що містять елементи новизни, фізичні вправи більшої координаційної складності, вправи на рівновагу і точність рухів, ігри, пов'язані з необхідністю прийняття нестандартних швидких рухових рішень з дефіцитом часу і з використанням різних предметів («Мотузочка», «Вартові і розвідники»).

### **Розвиток сили.**

Для розвитку сили у дітей і підлітків з більшою ефективністю використовуються рухливі ігри, що включають вправи з зовнішнім опором (вага предметів, протидія партнера, біг по піску і т. д.) або вправи з подоланням ваги власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння на рукоходах тощо). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток сили, доцільно застосовувати після ігор на швидкість і спритність, які підготовляють дихальну і серцево-судинну систему дітей до силових навантажень. Ігри зі швидкісно-силовою спрямованістю також виховують силу.

Як приклад можна назвати такі ігри, як «Перетягування каната», «Перетягування в парах» і т.п. Вправи з подоланням ваги власного тіла можуть бути включені в різні естафети у вигляді окремих елементів або їх серій.

### **Розвиток витривалості.**

Розвиток витривалості у фізичному вихованні школярів займає одне з центральних місць. У широкому сенсі слова витривалість характеризується здатністю людини протистояти втомі за рахунок загальної та спеціальної тренуваності і вольових зусиль.

Для розвитку витривалості у школярів використовуються різні фізичні вправи, які повинні відповідати наступним умовам: участь більшості м'язових груп; застосування освоєних і неважких за технікою рухів; регульованість інтенсивності вправи; наявність інтервалів відпочинку і моментів напруження



і розслаблення м'язів; повторюваність вправ.

Рухливі ігри мають ще одну перевагу – школярі в залежності від індивідуальних особливостей фізичної підготовки регулюють інтенсивність навантажень, самостійно обираючи момент «відпочинку».

Існує й негативна сторона рухливих ігор, її потрібно обов'язково враховувати керівнику при проведенні тієї чи іншої гри.

Змагальний характер гри призводить до значного емоційного напруження, мобілізації всіх сил і підвищенню працездатності, діти захоплюються і забувають про втому. Але хоча розвиток витривалості і передбачає настання стомлення, та керівник повинен за зовнішніми його ознаками вчасно знизити інтенсивність і обсяг навантажень.

### Угрупування ігор з прояву фізичних якостей (за В. Г. Яковлевим)

Якості, які проявляються в іграх	Характеристика ігрових дій	Ігри
Спритність	Ігри, спонукають негайно переходити від одних дій до інших. Ігри, що вимагають вміння зосередити увагу одночасно на декількох діях (біг, стрибки, дії з вивертанням)	Вибивали, Кругова гилка, Перестрілка, Боротьба за м'яч, Передача м'яча в колоні
Швидкість	Ігри, що вимагають своєчасних рухових відповідей на зорові, звукові сигнали, з короткими перебіжками; з подоланням невеликих відстаней в найкоротший термін; з бігом на швидкість в умовах, що змінюються	Зумій наздогнати, Наступ, Кругова естафета, Зустрічна естафета, Хто швидше
Сила	Ігри з короткочасними м'язовими напруженнями динамічного і статичного характеру	Естафета з обручем і скакалкою, Скакалка в парах, Естафета з лазінням і перелізанням, Зміна місць
Витривалість	Ігри з неодноразовими повтореннями активних, енергійно виконуваних дій, пов'язаних з безперервними інтенсивними рухами, в яких активні дії чергуються з короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів рухів до інших	Боротьба за м'яч, Волейбол з двома м'ячами

Удосконалення **гнучкості** відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей.

**Навчальне видання**

*Чалий Вадим Юрійович*  
*Соколюк Ольга Василівна*  
*Козарь Сабіна Сімпатівна*

**Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного  
виховання: теорія та практика**

**Навчально-методичний посібник**