УДК 796.5:338.48-1

***Особливості проведення рухливих ігор і естафет на місцевості.***

**Кандиба Павло Олексійович**

 **старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров’я людини**

**Черкаського державного технологічного університету**

При проведенні рухливих ігор та естафет на місцевості потрібно пам’ятати про метеорологічні явища – температуру, вологість, швидкість повітря (вітер), теплове випромінювання, що в різні пори року по-різному впливають на стан організму.

Несприятливі умови погоди негативно впливають на загальний стан і працездатність юнаків та дівчат.

В спекотні дні не бажано проводити ігри та естафети, які потребують складних координаційних рухів, вправ на увагу, біг і стрибки.

При високій вологості необхідно підбирати ігри та естафети, які викликають інтерес та емоційний підйом до них.

У вітряні дні ігри та естафети потрібно проводити у місцях захищених від вітру.

Постійні зміни погодних умов і систематичне проведення рухливих ігор та естафет на місцевості сприяє загартуванню організму, покращенню роботи серцево-судинної системи, забезпечує доставку кисню до всіх органів і тканин організму, стимулює діяльність центральної нервової системи.

Важливе значення для проведення рухливих ігор та естафет на місцевості має правильний підбір одягу та взуття.

Влітку необхідно мати спортивні труси, шорти, майку, на ногах кросівки, кеди або напівкеди. В холодні дні: спортивний костюм, майку, футболку з довгими рукавами, шерстяну шапочку, рукавички. В зимовий період року: куртку, спортивний костюм, спортивне взуття, шерстяні носки, рукавички, шерстяну шапочку.

Наведені рекомендації щодо одягу та взуття не можуть бути використані повністю, але повинні бути взяті за основу. При підборі одягу та взуття необхідно брати до уваги їх індивідуальні особливості.

Правильний вибір місцевості – це запорука успіху при проведенні ігор та естафет.

Місцевість повинна обиратися викладачем заздалегідь і така, що б викликала інтерес до гри. Ігри та естафети можна проводити на малознайомій та добре знайомій місцевості.

В умовах добре знайомої місцевості для ігор та естафет необхідно створити додаткові перешкоди, змінити вихідні позиції, напрям дії тощо.

Місцевість для ігор та естафет повинна бути вкрита травою, чагарниками, мати нерівний рельєф, ями, канави. На такій місцевості добре проводити ігри та естафети, що пов’язані з маскуванням, орієнтуванням, спостереженням тощо.

Вибираючи місце для ігор та естафет, викладач повинен бути переконаний в тому, що там немає місць небезпечних для життя.

Разом з тим на місцевості повинні бути нові перешкоди, що сприятиме вихованню сміливості, рішучості, ініціативи. Обране місце повинне бути позначене видимими орієнтирами (прапорці, позначки тощо). Особливу увагу необхідно звернути на межі майданчика для ігор та естафет. Не чіткі межі місцевості, де проводять гру чи естафету, часто призводять до конфліктних ситуацій і зменшення інтересу до гри чи естафети.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. *Рухливі* ігри : навч.-метод. посіб. / [ В. М. Войнов, Г. П. Бабаченко, Р. Є. Бондар та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. – 100 с.
2. *Змагально*-ігровий метод у системі фізичного виховання студентів : навч. посіб. / В. М. Войнов, Л. П. Ярославська, П. О. Кандиба, В. В. Щириця. – Черкаси : Черкас. держ. технол. ун-т, 2011. – 299 с.
3. 1014 рухливи ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання : навч. посіб. [Текст] / В. М. Войнов, С. В. Войнов, П. О. Кандиба, С. О. Коваленко, В. В. Щириця; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2014. – 420 с.
4. *Іващенко В. П.* Теорія і методика фізичного виховання : підруч. / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – Ч. 1. – 421 с.; Ч. 2. – 467 с.