

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР НА МІСЦЕВОСТІ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр»
усіх галузей знань та форм навчання

Черкаси
2019 р.

УДК 796.1/.3(07)
О75

*Затверджено вченою радою ФХТСО,
протокол № 10 від 10.04.2019 р.,
згідно з рішенням кафедри фізичного
виховання та здоров'я людини,
протокол №8 від 26.03.2019 р.*

Упорядники: Кандиба П.О., ст. викладач,

~~Матусевич А.М., к.і.н., доцент~~
Ярославська Л.П., к.і.н., доцент

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх знань та форм навчання [Електронний ресурс] / [Упоряд. : Кандиба П.О., Матусевич А.М.] ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2019. – 54 с.

Викладено навчальні (навчально-методичного характеру) матеріали, наведено завдання з дисципліни «фізичне виховання», подано вимоги щодо їх виконання, тематику рефератів та перелік рекомендованої літератури.

Для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх галузей знань та форм навчання.

УДК 796.1/.3(07)

Виробничо-практичне
електронне видання
комбінованого використання

**ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР НА МІСЦЕВОСТІ
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**
до самостійних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр»
усіх галузей знань та форм навчання

Упорядники:
Кандиба Павло Олексійович,
Матусевич Андрій Михайлович

В авторській редакції

ЗМІСТ

Вступ	
Розділ 1 Теоретичні основи та проблеми рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання	
До теорії і історії рухливих ігор	
Українські народні ігри, забави і естафети	
Роль ігрової і змагальної діяльності в психологічному та фізичному розвитку людини	
Основні поняття про рухливі ігри	
Значення та місце естафет у фізичному вихованні	
Особливості проведення рухливих ігор та естафет на місцевості	
Розділ 2 Ігри та естафети на відкритому повітрі	
2.1 Ігри в туристичних походах	
2.2 Ігри в лісі, парку або сад	
Розділ 3 Зимові ігри та естафети	
На відкритому повітрі	
Із використанням зимового інвентаря (лижі, санки, ковзани, ключки)	
Теми рефератів	
Список використаних джерел	

Забезпечення усіх складових здоров'я – фізичного, духовного і психічного – є, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1948 р.), необхідним для загального здорового стану людини. Для кожної людини природою запрограмований ресурс здорового життя з досить великим запасом, але за умов його розумного використання, відновлення, зміцнення.

Фізична культура і спорт – невід'ємна частина життя сучасної людини. Вони займають надзвичайно важливе місце у навчанні та роботі людей. Заняття фізичними вправами мають важливе значення у підвищенні працездатності членів суспільства, саме тому знання, уміння та навички з фізичної культури повинні закладатися в освітніх закладах різних рівнів поетапно. Суттєву роль у вихованні та навчанні фізичної культури відіграють дошкільні, шкільні та вищі навчальні заклади, де в основі викладання дисципліни мають бути покладені чіткі методи, засоби і способи, які в сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену систему, що складається з теорії, методики і практики навчання та виховання дітей, школярів та студентів.

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується комплекс різних засобів: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання, тощо).

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, в міру насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться рухливим іграм. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні та природні умови, місце ігор протягом дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю.

У шкільній системі фізичного виховання рухливі ігри займають значне місце, забезпечуючи підготовку підростаючої молоді до подальшої плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, і найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазання, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, командні, групові, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Серед основних завдань учителів фізичної культури є поліпшення всебічного розвитку школярів, формування у них естетичного смаку, вміння розуміти та цінувати красу та багатство рідної природи, любов до Батьківщини.

У зв'язку з переходом до європейської кредитно-модульної системи освіти у вищих навчальних закладах скорочується кількість годин з фізичного виховання: дві третини навантаження тепер припадає на самостійні та факультативні заняття. Ця ситуація реорганізації системи освіти та адаптації до умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність формування мотивації до самостійного фізичного самовдосконалення студентів і підтримки організму у належній формі, що сприяє виконанню професійної діяльності на значно вищому рівні.

Нині існує багато справедливих зауважень щодо низького рівня фізичної підготовки випускників вищих навчальних закладів країни. Причинами такого становища є і незначна кількість годин, відведених на фізичне виховання, і недостатнє матеріально-технічне забезпечення, і слабе фінансування, і ряд інших факторів.

На жаль, практика свідчить, що чимало викладачів фізичного виховання проводять зі студентами заняття нецікаво і одноманітно, забуваючи про виховання та розвиток молодої людини. Зміст таких занять зводиться в цілому до механічного тренування, прийому нормативів, тобто налаштування студентів лише на виконання вимог програми, а не на розвиток їхніх фізичних якостей.

Зростаючі вимоги до підготовки молодих спеціалістів ставлять перед викладачами кафедр завдання щодо підвищення ефективності фізичного виховання як молоді, що займається фізкультурою та спортом, так і для спортивно інертних індивідуумів. Саме тому необхідно вдосконалювати методи викладання, шукати нові форми та засоби, що зацікавлять і забезпечать самовдосконалення з підвищення фізичної підготовки студентів як до спортивної діяльності, так і до високоякісної праці.

Складовою частиною методики фізичної культури є система знань для проведення занять із фізичного виховання. Не володіючи знаннями та методикою проведення занять фізичними вправами, неможливо чітко і правильно їх виконати, а отже, ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо зовсім не знівелюється. Неправильне виконання фізичних вправ призводить лише до втрати зайвої енергії, а, отже, і життєвої активності, що мала бути спрямована на більш корисні заняття, навіть тими ж фізичними вправами, але правильно виконаними.

Рухливі ігри та естафети є одним із засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також виявом стійкого інтересу студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Широке використання у навчальному процесі рухливих ігор, найпростіших змагань та естафет дасть змогу активізувати навчання, покращити виховання студентів, активізувати їхню свідомість, підвищити емоційність, вольовий настрій, покращити ставлення до фізичної культури та спорту. Це дозволяє розвинути у студентів навички самоспостереження, самоаналізу, самоконтролю

та самооцінки – важливих компонентів самосвідомості; розвинути дух здорового суперництва, колективізму та чимало інших, не менш потрібних для сучасної молоді, моральних і психологічних якостей, навичок та здібностей. Окрім цього, це дасть змогу досягнути найвищих показників фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів – майбутніх спеціалістів свого фаху.

Таким чином психолого-педагогічний потенціал рухливих ігор та естафет вимагає їхнього широкого впровадження в систему дошкільної, шкільної та вузівської освіти.

ЧАСТИНА ПЕРША

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРОБЛЕМИ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ У ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

До теорії і історії рухливих ігор

Рухливі ігри ведуть свій початок із глибини народної педагогіки. Починаючи з ранніх років, дитина виховувалася на яскравих, барвистих народних іграшках, примовках, потішках, іграх-забавах, пов'язаних з первинними рухами самого малюка.

У житті більш старших побутували народні ігри з різноманітним руховим змістом, що включають привабливі для дітей ігрові зачини, пісеньки, лічилки. Все це до цих пір зберігає свою художню принадність, виховне значення і становить найцінніший, неповторний ігровий фольклор.

Видатний педагог К. Д. Ушинський, вважав народні ігри могутнім засобом виховання, рекомендував їх для широкого використання і закликав педагогів до збирання їх для дітей.

На думку К. Д. Ушинського, особливу виховну роль відіграють колективні ігри, що виробляють у дітей навички громадської поведінки, зав'язують «перші асоціації громадських відносин».

У 60-х роках ХІХ століття ідеї прогресивної педагогіки знайшли відображення в журналі «Дитячий садок» (видавець Л. А. Симанович).

У журналі «Дитячий садок» висвітлювалися завдання і виховне значення рухливих ігор, висловлювалися думки про необхідність створення рухливих ігор з використанням народних мелодій із відображенням трудового життя людей.

Багато авторів писали про те, що у грі діти знайомляться з новими словами і відповідними предметами життя, дізнаються про взаємовідношення цих предметів і відношення їх до людини. Отже, якщо у грі ставиться завдання пізнання навколишнього середовища, то природно, що зміст ігор повинен відображати життя, характер і побут народу.

Найвизначніші педагоги того часу – Н. І. Пирогов, а пізніше Є. М. Водовозова, П. Ф. Каптерев та інші – підкреслювали, що у фізичному вихованні дитини рухлива гра має першочергове значення як діяльність, що відповідає його віковим потребам, і як засіб всебічного розвитку.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський вважав, що «вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань». Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей. Його праці, присвячені цьому питанню, звучать протестом проти штучного насадження іноземного матеріалу при проведенні рухливих ігор у дитячих садках і школах.

Створення теорії і методики рухливих ігор П. Ф. Лесгафта. Видатний російський педагог П. Ф. Лесгафт розробив оригінальну систему фізичного виховання. Велике місце в ній відводиться рухливій грі.

Гра визначається П. Ф. Лесгафтом як вправа, за допомогою якої дитина готується до життя. Вона є самостійною діяльністю, в якій розвивається власна ініціатива дитини і виховуються її моральні якості.

П. Ф. Лесгафт писав: «В іграх застосовується все те, що освоюється при систематичних заняттях, тому всі вироблені тут рухи і дії цілком повинні відповідати силам і вмінню тих, хто займаються і виконуватися з можливо більшою точністю і спритністю».

Кожна гра, вказує П. Ф. Лесгафт, повинна мати визначену мету, а форма гри – відповідати цій меті. Необхідно, щоб дії в грі відповідали вмінням дитини керувати собою і викликали «піднесене почуття задоволення», ці дії попередньо засвоюються в систематичних вправах.

Поступово ігри слід ускладнювати за змістом і правилами. П. Ф. Лесгафт рекомендує вводити варіанти ігор: нові умови, вправи, дії. Цим можна досягти повторення знайомих дій, але з більш підвищеними вимогами, а також систематичного впливу ігор на дитину, при збереженні інтересу до них.

Розподіл ролей і дій П.Ф. Лесгафт зосереджує в руках граючих (тобто гра здійснюється шляхом самоврядування). Важливо, щоб до правил гри діти ставилися, як до закону, якому всі свідомо і охоче підкоряються.

П. Ф. Лесгафт вважав рухливі ігри найціннішим засобом усестороннього виховання особистості дитини, розвитку в неї моральних якостей: чесності, правдивості, витримки, дисципліни, товариства. Відомі його слова: «Ми повинні скористатися іграми, щоб навчити їх (дітей) володіти собою» (тобто долати негативні почуття). У грі треба «навчити їх стримувати свої почуття, що розійшлися і привчити таким чином підкоряти свої дії свідомості».

П. Ф. Лесгафт вказує, що систематичне проведення рухливих ігор сприяє розвитку у дітей уміння керувати своїми діями, дисциплінують їх тіла, тобто привчають діяти з різною напругою. Ігри вчать дитину діяти з великою спритністю, доцільністю і швидкістю; виконувати правила, володіти собою, цінувати товариство.

Всі ці положення П. Ф. Лесгафта створили основу для подальшого розвитку теорії та практики рухливих ігор.

П. Ф. Лесгафт ділить рухливі ігри на дві групи.

1. Прості або ж одиничні. У цих іграх кожна дитина діє відповідно до правил гри і відповідає тільки за свої дії.

2. Ігри складні (команди, партії). У них кожен граючий прагне до досягнення спільної для всіх ігрової задачі і діє згідно із загальними для всіх інтересами.

Ці дві різні за ступенем складності групи ігор призначалися для дітей шкільного віку. В даний час вони введені в програму дитячого саду.

У своїй відомій «Теорії додаткових подразників» П. Ф. Лесгафт стверджує: сильні подразники, що діють на дитину, завжди знижують її вразливість. Тому він заперечує заохочення, покарання, вправи на гімнастичних снарядах, змагання, які викликають сильні відчуття.

Питання про покарання П. Ф. Лесгафт розглядав через використання в його час тілесних заходів впливу: поставити дитину в кут, на коліна, залишити без обіду і т. д. Він правильно вважав, що такі покарання наносять дитині фізичну і моральну шкоду: вона стомлюється від статичної пози, її людська гідність принижується. Покарання, яке допускалось П. Ф. Лесгафтом, полягало лише в тому, щоб дитина виходила на час із гри. У сучасній дошкільній педагогіці вихід із гри на один раз при її повторенні відноситься до правил гри, які не викликають протесту у дітей. Крім того, вихід з гри часто замінюється пропозицією виправити допущену помилку (бути уважним до ігрового сигналу, збиратися тільки в зазначеному місці і т. д.). Що стосується вигуків дітей під час лову, вивертання, то вони оправдуються емоційним станом дітей, хоча не повинні перетворюватися на шум і порушення загальної дисципліни.

Заохочення розглядаються в даний час як одне із стимулюючих засобів для досягнення дитиною поставленої задачі і зміцнення віри у свої можливості. П. Ф. Лесгафт заперечував заохочення з міркувань морального порядку. Він привчав дітей до безкорисливого виконання ігрових дій, не очікуючи похвали.

Елементи змагання у грі П. Ф. Лесгафт заперечував також з моральних міркувань.

В даний час вони використовуються тому, що змагання як метод викликає інтерес, емоційний підйом, прагнення до кращої якості виконання ігрових дій, сприяє вдосконаленню рухових навичок. Однак і зараз в іграх дошкільнят елементи змагання допускаються тільки тоді, коли ретельно вивчені фізичні сили і можливості дітей і продумані прийоми керівництва.

Розвиток положень П. Ф. Лесгафта в роботах В. В. Гориневського і Е. А. Аркіна. Основні положення П. Ф. Лесгафта про рухливі ігри були розвинені В. В. Гориневский відповідно до нових суспільно-історичних умов.

В.В. Гориневский вважав рухливі ігри основним видом рухової діяльності і засобом усебічного виховання дітей дошкільного віку.

В.В. Гориневский підкреслював важливість вибору сюжету ігор для дітей у зв'язку з вимогами сучасного суспільного життя. У процесі рухливих ігор у дітей виховуються морально-вольові якості, тому гра є засобом формування особистості дитини. Надаючи серйозне значення емоціям, що виникають у дітей у грі, як оздоровчого компоненту, В. В. Гориневский вважав радість і веселощі одним з обов'язкових умов ігрової діяльності, без яких гра втрачає для дітей свій сенс.

В.В. Гориневский пред'являв серйозні вимоги до методики проведення рухливих ігор, вимагаючи від вихователя емоційності, естетики рухів, індивідуального підходу до дитини, точного дотримання правил гри. Він ставив питання про доцільність різниці введення в ігри елементів доступного дітям змагання, що виключає, однак, азарт, збудження, недобррозичливість один до одного.

За наявності необхідного керівництва з боку вихователя змагання, як зазначав В.В. Гориневский, вносить емоційність в гру і «може бути використано з метою виховання у дітей позитивних моральних якостей».

Є. А. Аркін вважав рухливу гру потужним і незамінним засобом розвитку дитини, основним важелем дошкільного виховання.

Рухливі ігри, на переконання Є. А. Аркіна, вносять радість в життя дитини і сприяють зміцненню організму головним чином шляхом розвитку та удосконалення рухового апарату. Ігри привчають дітей до дисципліни, зосередження і планомірності дій.

Але, щоб гра з самих ранніх років стала добродійною силою, потрібно свідоме, дослідне і любовне керівництво нею.

Добровільне слідування правилам гри, рівне підпорядкування всіх одним нормам має велике виховне значення, як перша школа особистої чесності та соціальної дисципліни.

Вихователь у міру можливості надає дітям старшого віку самостійність у проведенні гри, розподілення ролей, дотриманні правил. Однак якщо діти не правильно вирішують ці завдання, необхідна активна, тактична участь педагога і його щира зацікавленість у тому, щоб гра проходила правильно і цікаво.

Ретельний вибір гри вихователем з урахуванням її всестороннього впливу на дитину, вміння спокійно і разом з тим з підйомом вести пояснення, розподіляти ролі, коли потрібно приймати участь в грі, підводити підсумки – це велике мистецтво, оволодіти яким повинен прагнути кожен вихователь, підкреслював Є. Ф. Аркін.

Отже, теорія рухливих ігор П. Ф. Лесгафта була творчо розвинена його послідовниками.

В. В. Гориневский і Є. А. Аркін, як лікарі-гігієністи, перш за все, звертають увагу на особливості дітей дошкільного віку. Це відбивається в їх рекомендаціях про необхідність врахування емоцій, вікової своєрідності в розвитку дітей та ступінчастості при підведенні їх до таких складних вимог, як самостійна організація ігор.

В даний час проблема рухливої гри, як засобу всебічного виховання і розвитку дитини дошкільного віку, продовжує бути предметом уваги наукових і практичних працівників.

1.2 Українські народні ігри, забави і естафети

Упродовж віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети, у яких відображалися звичаї народу, його побут та уявлення про світ. На жаль, багато з них загублено і забуто. Тому завдання фахівців – зібрати цей скарб і активно запроваджувати їх у повсякденній практиці.

В Україні найпопулярнішими були різноманітні іграшки, що відтворювали предмети домашнього вжитку та знаряддя праці: ляльки, дудочки, сопілки з верби, калини, ліщини, очерету. Обізнаний із побутом і культурою українського народу, вихователь зможе значно збагатити сюжети дитячих ігор елементами етнографії та різноманітними предметами національної атрибутики.

Діти вчилися у дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали: рогозу, соломку, лико, з яких плели кошечки, візочки, брочки,

фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі і Прикарпатті діти робили м'ячі із зчесаної коров'ячої шерсті (її мочили і поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою), а також з дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом – брязкальцем. Це сприяло формуванню в дітей не тільки фізичної вправності, а й винахідливості, потрібної кожній людині у повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах життя дитини пріоритетне місце в її фізичному вихованні посідає жінка-мати, яка сприяє природному психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку її м'язи та вдосконалюючи координаційні якості. Так, для адекватного розвитку координації рук з успіхом застосовуються народні рухливі потішки-вправи: «Ручки», «Сорока, ворона», «Сова», «Ладки». Для розвитку м'язів тулуба і ніг використовується також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме – «Потягушечки», «Дибки» тощо.

Виховання дитини до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мали у справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо. Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався в Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання своїх дітей.

Слід зазначити, що фізичне виховання хлопців спрямовувалося насамперед на формування підростаючого покоління, здатного до продуктивної праці та захисту Вітчизни. Переважаючими методами, які використовувалися в процесі вдосконалення фізичних і психічних якостей юнаків, були змагальний та ігровий.

Фізичне виховання дівчаток, на відміну від фізичного виховання хлопців, мало іншу мету, зумовлену особливим становищем жінки в Україні як берегині роду та сім'ї. Виховання дівчаток ґрунтувалося на використанні всього багатства національних ігор, забав, широкого кола гігієнічних засобів, які сприяли вдосконаленню пластичності і чіткості рухів, граціозності й інших подібних якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата та жінки.

Найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки, ягілки або гагілки. Переважна більшість веснянок і гаївок - це драматизована рухлива гра, що відбувалася у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення. Важливо, що жоден з європейських народів, крім слов'ян, не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав та рухливих ігор так широко й різноманітно, як український народ.

Веснянки і гаївки – це переважно забави дівчаток. Мало до участі в цих іграх допускаються хлопці. Як правило, вони тільки приглядаються до гри. Іноді

поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводять свої рухливі ігри: борюкаються, бігають наввипередки, стають один на одного тощо. С. Килимник та В. Скуратівський вважають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні, матері і бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося «жайворонками» або «голубами». Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінкі дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю з теплого краю.

Летить, соловейки, на нашу землю.

Спішіть, ластівоньки, пасти корівки !

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі і жбурляв їй услід, приказуючи: «На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!».

Подібну забавку дітей із «жайворонками» описав М. Маркевич, який зазначив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня). У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну. Потім з'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам.

Культові ігри цінні тим, що вони були невід'ємною частиною релігійних свят нашого народу. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, грали у веснянки - хорові пісні з іграми й танцями, у яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія. З часом обрядові дійства наших предків втратили своє ритуальне значення і від них лишилися тільки молодіжні забави.

Весняний цикл обрядових дійств починався з наближенням весни. У цей час виконувалися обряди, змістом яких було проганяти зиму і зустрічати весну, а з часом вони перетворилися у веселі народні ігри. Правда, свято проводів зими - Масляна в Україні не набуло значного поширення. В Україні свято Масляної відоме під назвою «М'ясниці», святкування якого триває цілий тиждень – від понеділка до суботи. О. В. Терещенко описував, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, яке супроводжували піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших місцевостях опудало – Масляну возили на санях, а потім урочисто топили його в річці. Але цей обряд із часом забувся, і свято проводів зими зводилося до проведення традиційних народних рухливих ігор із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоду.

За даними Е. С. Вільчковського, О. Л. Богініч, Л. В. Артемової, дошкільний вік є найсприятливішим для вивчення дітьми українських народних рухливих ігор та забав.

Широке використання у дошкільному вихованні одного з елементів традицій українського народу – народних ігор і забав – є вагомим засобом розвитку духовних і фізичних сил, самопізнання та відпочинку, формування гурту в єдності його фізичної і духовної сторін.

Щоб зберегти все багатство народної фізичної культури або, точніше, продовжити народним рухливим іграм життя, потрібно ширше застосовувати їх у виховному процесі з дітьми. Таким чином, окрім систематизованого опису й

аналізу засобів народної фізичної культури, необхідно активізувати їх упровадження в різноманітні сфери життєдіяльності етносу, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів та шкіл, повсякденний побут.

Роль ігрової і змагальної діяльності в психічному та фізичному розвитку людини

Розвиток людини – складний діалектичний процес. Він має свої якісні особливості на різних вікових етапах.

Зважаючи на дослідження різних сторін розвитку людини та їхнє всебічне обговорення, а також педагогічні і соціологічні критерії, рекомендована така схема вікової періодизації (за А.А. Маркосяном, 1974):

1.	Новонароджений	→	від 1 до 10 днів
2.	Грудний вік	→	від 10 днів до 1 року
3.	Раннє дитинство	→	від 1 до 3 років
4.	Перше дитинство	→	від 4 до 7 років
5.		→	від 8 до 12 років (хлопчики)
6.	Друге дитинство	→	від 8 до 11 років (дівчатка)
7.	Підлітковий вік	→	від 13 до 16 років (хлопці)
		→	від 12 до 15 років (дівчата)
8.	Юнацький вік	→	від 17 до 21 років (юнаки)
		→	від 16 до 20 років (дівчата)
9.	Зрілий вік	I період →	від 22 до 35 років (чоловіки)
		→	від 21 до 35 років (жінки)
	II період	→	від 36 до 60 років (чоловіки)
		→	від 36 до 55 років (жінки)
		→	від 61 до 74 років (чоловіки)
10.	Похилий вік	→	від 56 до 74 років (жінки)
11.	Старечий вік	→	від 75 до 90 років (чоловіки, жінки)
12.	Довгожителі	→	від 91 і більше років (чоловіки, жінки)

Рисунок 1 – Схема вікової періодизації за А. А. Маркосяном, 1974

Слід зазначити, що будь-яка вікова періодизація достатньо умовна, але вона необхідна для обліку змін, що відбуваються у процесі онтогенезу фізіологічних і морфологічних властивостей організму людини, для розробки науково обґрунтованої системи охорони здоров'я, для створення таких методів і прийомів навчання та виховання, які були б адекватні кожній віковій категорії й сприяли оптимальному розвитку фізичних та психічних можливостей людей.

У процесі онтогенетичного розвитку опорно-руховий апарат зазнає значних змін. У різні періоди онтогенезу він, як і весь організм, розвивається неоднаково. У період росту опорно-руховий апарат поступово розвивається, відбуваються морфологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в усіх його частинах: кістковій, м'язовій, нервовій. У період зрілості, коли опорно-руховий апарат досягає повного розвитку, його функціональні можливості підтримуються в основному на тому самому рівні. У період старості опорно-руховий апарат інволюціонує, поступово зменшуються його розміри, знижується маса окремих

його частин тощо. У цей період різко знижується рівень обмінних процесів у кістковій і м'язовій системах, що призводить до послаблення сили м'язів. Рухливість і сила нервових процесів зменшуються, що спричиняє зниження рухової функції.

Заняття фізичними вправами і спортом прискорюють та поліпшують розвиток опорно-рухового апарату в дитячому, юнацькому, зрілому віці і віддаляють старість.

Кожний період відрізняється способом життя, потребами і діяльністю, має характерні протиріччя, якісні особливості психіки і характерні психічні новоутворення. Підґрунтям кожного періоду є попередній період, який і служить, зі свого боку, основою для наступного періоду. Вікову характеристику визначають: зміни статусу дитини у сім'ї, школі, університеті; зміни форм навчання та виховання; нові форми її діяльності та особливості дозрівання організму, тобто вік є не стільки біологічною, скільки соціальною категорією.

Для кожного віку характерні різні види діяльності, наявна потреба у кожному з трьох основних її видів: у грі, навчанні і праці. Діти, підлітки та юнаки, як відомо, беруть участь у різних видах діяльності. Однак реальне їхнє життя не складається з окремих видів діяльності, а утворює їхні системи, які різняться за етапами. Кожний такий етап характеризується не тільки визначеним складом видів діяльності, але і наявністю головного або ж, як прийнято у психології, провідного виду діяльності.

Під провідним видом діяльності розуміється не той, що займає перше місце за обсягом у житті людини, а діяльність, завдяки якій відбувається формування основних психічних процесів і властивостей особистості, які характеризують головні надбання певного вікового періоду.

Провідна діяльність характеризується такими ознаками:

у цій діяльності виникають і в ній же диференціюються нові види діяльності (наприклад, передумови навчання виникають у грі);

у провідній діяльності формуються або перебудовуються психічні процеси (у грі – уява, у навчанні – мислення тощо);

від цієї діяльності залежать основні психологічні зміни кожного періоду розвитку людини.

Ось чому так необхідно більш точно визначити межі психологічного розвитку і формування особистості людини, які переважно розвиваються під час гри. Однак дослідити значення гри для психічного розвитку і формування особистості досить складно. Тут неможливий чистий експеримент, тому що неможливо вилучити ігрову діяльність із життя людини з метою вивчення змін у процесі її розвитку. Тому доводиться користуватися з одного боку суто теоретичним аналізом, а з іншого – спостерігати і порівнювати поведінку гравців з їхньою поведінкою в інших видах діяльності.

Так, у *дошкільному віці* провідною є саме ігрова діяльність.

Ігрова діяльність достатньо різноманітна, оскільки є чимало ігор починаючи з елементарних предметних для дітей раннього віку, творчих

рольових ігор дошкільнят і, закінчуючи більш складними рухливими іграми з правилами у школярів, а також спортивними та іншими іграми юнаків і дорослих.

Гра є найбільш доступною для дитини діяльністю, вона найбільш відповідає її психічним і фізичним можливостям. На відміну від навчання і праці, які потребують уміння ставити більш-менш віддалену мету, орієнтуватись на результат у перспективі, у грі дитина орієнтується не на віддалену, а на досить близьку мету, не на «завтрашню», а на «сьогоднішню» радість. Якщо старші діти і дорослі здатні виконувати щось нецікаве заради цікавої, привабливої мети, то для молодших дітей це ще не доступно. Для них характерною є така форма діяльності, в якій виконання дій є саме собою цікавим. Така діяльність приносить дитині найбільше задоволення і радість. Саме такою діяльністю і є гра, що підтримується не віддаленими або опосередкованими інтересами, а більш спорідненими, переважно безпосередніми. Дитина грається тому, що її приваблює сам процес гри, зміст тих дій, які вона виконує у процесі гри.

У грі дитина опановує загальні, фундаментальні прояви життя людей, їхні соціальні функції та відношення, норми поведінки. Але у цьому віці у житті дитини є і елементи праці та навчання.

У **шкільному віці** провідним видом діяльності стає навчання, хоча ігрова діяльність також зберігається.

Дані літературних джерел та спостереження під час проведення педагогічної діяльності визначають роль гри та її співвідношення із провідними видами діяльності у **молодшому шкільному віці**. У школі у дітей формуються психологічні передумови теоретичної свідомості, змінюються мотиви поведінки, відкриваються нові джерела розвитку пізнавальних і моральних сил. Розвиток цих процесів обумовлює навчальна діяльність. Обґрунтування місця гри у житті молодшого школяра повинне, вочевидь, спиратися на такі положення:

Передуючий цьому віку вид діяльності (сюжетно-рольова гра дошкільнят) не зникає, а залишається. Однак у ній успішно може засвоюватися і зміст нової діяльності (навчання). Але не завжди навчання слід проводити лише в ігровій формі. Необхідно здійснювати поступовий перехід від гри до навчання, активно вести пошук форм пізнання одночасно з впровадженням специфічних для навчальної діяльності прийомів і методів.

Наявність у житті школяра засвоєного раніше виду діяльності (гри) забезпечує адаптацію, у ній дитина здобуває досвід для вирішення нових життєвих завдань. Вона забезпечує умови для нормального розвитку розумових, моральних і фізичних сил.

Елементи творчого самовираження, прояви самостійності і активності школяра формуються на підставі засвоєних видів діяльності.

Ті успіхи, яких досягає дитина у розвитку своїх психічних процесів, зокрема мислення, на час переходу її до школи позначаються і на змісті, і на формі її гри. Сюжетна творча гра, яка посідає провідне місце у житті дошкільнят, найбільше відповідаючи наочно-дійовому і образному характеру її мислення, з часом поступається місцем більш складним іграм з правилами, що потребують найвищого рівня розвитку психічної діяльності.

Характерною ознакою цих ігор є те, що їхній зміст визначений наперед, тобто учасники гри ще до її початку знайомляться з ігровими завданнями, засвоюють ті правила, яких вони повинні дотримуватися під час гри. Все це потребує від дитини вміння підпорядковувати свою діяльність заздалегідь поставленій меті, свідомо контролювати свої дії, узгоджувати їх з прийнятими правилами тощо.

Ігри з правилами, виконання яких полегшується наявністю цікавої фабули, є характерними не лише для дітей дошкільного, а й для дітей молодшого шкільного віку. Ігрове завдання (наприклад, бігати, дотримуючись певного правила, виконувати належні рухи тощо) стає доступним і привабливим для дітей тільки тоді, коли воно подається в наочній і конкретній формі. Ось чому сюжетні ігри з правилами продовжують користуватись успіхом не лише у дошкільнят, а й у молодших школярів.

Щоправда образні моменти гри втрачають своє самодостатнє значення. На перший план починає виступати не зображення дій того чи іншого персонажу, що виражено проявляється у дошкільнят, а виконання самого ігрового завдання, досягнення конкретної мети: добігти першим, пробігти так, щоб тебе не спіймали тощо. Фабульні моменти відіграють вже допоміжну роль, надаючи самому ігровому завданню певного образу, емоційності. Основним змістом гри стає дотримання правил.

Перехід до *підліткового* етапу розвитку особистості школярів характеризується бурхливим фізичним і духовним зростанням, розширенням зон пізнавальних інтересів, потягом до самооцінки та суспільної активності. У реалізації цих процесів і спонукань знаходять своє місце відповідно ігри: спортивні, рухливі, інтелектуальні, сюжетно-рольові. На перше місце висувуються ігри творчі і сюжетно-рольові. Цей зліт пояснюється їхньою колективною природою, зростаючим значенням у житті підлітка спілкування, системи суспільно-корисної діяльності, де формується свідоме підпорядкування суспільним нормам. Ігрова діяльність формує соціально значущі мотиви і визнання норми суспільної поведінки. Підлітків приваблює в іграх можливість проявів особистих якостей, боротьба за досягнення поставленої мети, тобто сам зміст діяльності, її процес.

У *старшому шкільному і юнацькому віці* провідною стає навчально-професійна діяльність. Найважливішим психологічним новоутворенням цього періоду є вміння школяра складати життєві плани, шукати засоби їхньої реалізації, формувати моральні ідеали, що свідчить про розвиток самосвідомості.

Про значення гри у становленні особистості старшокласників і юнаків, поки що відомо недостатньо. Досі ця сфера їхнього життя в психолого-педагогічному аспекті розкрита не повністю. Стає можливим і досить необхідним досліджувати гру крізь призму життєвого самовизначення старшокласників у таких важливих напрямках, як професійна орієнтація, спілкування у сфері дозвілля, розвиток індивідуальних захоплень.

Незважаючи на те, що старші школярі та юнаки швидко дорослішають, гра продовжує збагачувати їхній реальний життєвий досвід. Так звані ділові або

імітаційні ігри дають можливість по-новому усвідомити роль ігрової діяльності у професійній орієнтації старших школярів і юнаків, у формуванні навичок, що сприяють адаптації молодих людей, які вступають у виробничі та життєві відносини.

Ігри, зокрема рухливі, у старшому шкільному та юнацькому віці допомагають здоровому змістовному відпочинку, зміцнюють фізичні сили гравців. За умов педагогічно виправданого застосування вони сприяють розвитку у школярів цілеспрямованого сприйняття, послідовності й логічності суджень, жвавості та гостроті уяви, допомагають прояву вольової рухової активності, інтересу до занять спортом.

Рухливі ігри та естафети з правилами у юнацькому віці проходять певну еволюцію, в якій яскраво виявляється поступове ускладнення мети і мотивів ігрової діяльності юнаків. Якщо у молодших школярів, а тим більше у дошкільнят правила гри мають ще більш-менш елементарний характер, то з віком вони стають значно складнішими, вимагаючи тим самим від гравців вміння орієнтуватися на все більш віддалену мету. Крім того, граючи у такі ігри, юнак повинен знати немало деталей щодо виконання правил. Це потребує відповідного розвитку його пізнавальної діяльності.

Еволюція рухливих ігор та естафет із правилами виявляється і у поступовій зміні, ускладненні характеру ігрових завдань. Якщо спочатку ці завдання мають індивідуалізований характер і кожний учасник відповідає сам за себе, то пізніше ігрове завдання починає реалізуватись групами, тобто колективом. З'являються так звані командні ігри, в яких всі учасники гри розподіляються на команди, які об'єднуються навколо виконання належного їм ігрового завдання. Для таких ігор характерним є більш суворий розподіл обов'язків, встановлення детальніших правил. Водночас відбуваються певні зміни і в змісті самої гри, і в характері її мотивів та мети. Дедалі більшого значення набуває остаточна мета, виграш, до якого прагнуть команди, що змагаються. Такі ігри характерні для людей більш старшого віку. Пізніше ці ігри переростають у спортивні ігри юнаків та дорослих. У спортивних іграх аспект змагання команд ще більше підкреслюється, що робить їх особливо емоційно напруженими. Часто ці ігри набувають характеру напруженого спортивного змагання, потребуючи від учасників максимальних фізичних і вольових зусиль, спрямованих на досягнення виграшу. Прагнення досягнення цього результату визначає весь хід гри, без цього вона перестає бути грою.

Рухливі ігри з правилами відіграють важливу роль у формуванні особистості юнаків, загартовуючи їхню волю, формуючи характер. Оскільки в цих іграх учасники об'єднуються в команди для виконання спільного ігрового завдання, в них тим самим формуються такі позитивні риси характеру, як товариська солідарність, уміння підпорядковувати свої особисті інтереси інтересам колективу, формуються такі вольові якості, як дисциплінованість, організованість, сміливість, рішучість тощо. Водночас ці ігри важливі і для формування ряду розумових якостей: кмітливості, ініціативності тощо.

Ігри з правилами мають дуже різноманітні форми. Зберігаючи загальну для всіх цих ігор особливість – наявність готового правила, ігрового завдання, – вони разом з цим набувають різного змісту залежно від конкретного характеру, як самого правила, так і ігрового завдання. Так, у рухливих іграх і естафетах з правилами сама мета гри і засоби її досягнення обов'язково пов'язані з моторною активністю людини. Виграш у цій грі залежить від якостей саме цієї активності: від спритності, швидкості бігу тощо. Разом з тим проведення цих ігор, як зазначалось, потребує також розвитку відповідних вольових та інтелектуальних якостей особистості.

Отже, гра у юнацькому віці не залишається незмінною. Загальний розумовий і фізичний розвиток людей позначається на характері тих ігрових завдань, які вони ставлять перед собою, і на тих засобах, які вони використовують. Чим вищий загальний рівень психічного розвитку людини, тим змістовнішими є ігри; те, що задовольняє в грі молодших школярів чи дошкільнят, природно, не може задовольнити підлітків і юнаків. Але, з іншого боку, сама гра є важливим засобом фізичного, розумового і морального розвитку людини. Все це необхідно враховувати при організації ігор та естафет у вищому навчальному закладі, підбираючи для студентів такі ігри, які відповідають їхнім віковим особливостям.

Керуючи грою, необхідно враховувати складну мотивацію ігрової діяльності: у грі людину задовольняє і сам зміст того, що вона робить, і мета до якої вона прагне. Водночас її цікавить і особистий успіх, перемога у змаганні свого партнера тощо.

Однобічне підкреслення одного з цих мотивів може негативно позначитися на грі, її виховній цінності. Так, наприклад, підкреслення такого мотиву, як забезпечення особистого успіху без збереження інших цінних складових мотивації гри, може призвести до шкідливого “азарту” в грі, негативно позначитись на формуванні характеру людини. Все свідчить про те, що ігрова діяльність повинна бути предметом такої ж уваги викладача, як і навчання.

З переходом до наступного етапу у житті особистості, до *зрілого віку*, – гра не зникає, а продовжує виконувати належну їй життєву функцію, хоча питома вага цієї діяльності порівняно з основною трудовою діяльністю дорослої людини помітно знижується. Проявляючись лише у вигляді самостійної діяльності в години дозвілля, відпочинку, все ж вона не втрачає від цього свого виховного значення.

Чим змістовнішим життям живе людина, чим вищі й різносторонніші її інтереси, тим більше вимог висуває вона до гри. У хорошій змістовній грі людина отримує не лише фізичне, інтелектуальне, а й естетичне задоволення. Деякі з видів ігор, наприклад, спортивні, можуть стати і стають професією людини, набуваючи тим самим значення провідної трудової діяльності.

1.4 Основні поняття про рухливі ігри

Гра – соціальне явище в історії суспільства і житті людини. Вона є винятковим здобутком людства. В історії розвитку суспільства праця є давнішою за гру, але в житті людини гра передує її майбутній трудовій діяльності. З усього розмаїття засобів фізичного виховання іграм належить особливе місце. Гра займає значну частину життя людини – від дитячих років до глибокої старості. Така незрадлива любов до вибраних ще в дитинстві і на все життя ігор свідчить про їхній незвичайний вплив на формування особистості, особливо на першому етапі життя. Між поведінкою тварин та їхніми діями у плані пристосування до життя і грою людини прямого зв'язку і спадкоємності не існує. Це визначається докорінними відмінностями в походженні ігор людини і так званих «ігор» тварин (хоча б і вищих класів).

Відомо, що дитина людини, на відміну від «дітей» тварин – звірят, потребує більш тривалого періоду дитинства. У цьому плані для фізичного й розумового розвитку дитини гра набуває величезного значення, завдяки широким можливостям, які вона в себе включає. Починаючи з перших років, дитина виховується на яскравих іграшках, приказках, забавах, які пов'язані з первинними рухами самого малюка.

Педагоги всіх часів відзначали, що гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. К. Д. Ушинський, А. С. Макаренко вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини. Вони розглядали гру, як основний вид фізичної і розумової діяльності.

Відомий фахівець з фізичного виховання П. Ф. Лесгафт вважав, що за допомогою гри дитина готується до життя. Школою підготовки дітей до життя називає гру й А. С. Макаренко. Він підкреслював, що гра має виховувати якості майбутнього працівника і громадянина.

У житті старших дітей та підлітків побутують народні ігри з різноманітним руховим змістом, які включають заманливі ігрові зачинання, пісеньки, лічилки. Все це досі зберігає художню чарівність, виховне значення і становить найцінніший, неповторний ігровий фольклор.

У теорії гри розрізняють два види рухливих ігор: власне рухливі (елементарні) і спортивні (складніші).

Власне рухливі ігри не потребують від учасників спеціальної підготовки. Правила у них варіюються самими учасниками і керівниками залежно від умов, в яких проводиться гра. В них немає точно встановленої кількості гравців, точного розміру майданчика, значною мірою варіює й інвентар (булави або кеглі, волейбольний або простий м'яч, маленькі м'ячі або мішечки з піском, гімнастична або звичайна палиця тощо).

Найдавнішими після дитячих ігор є народні ігри і змагання, завдяки яким зародилися сучасні рухливі і спортивні ігри. Між рухливими та спортивними іграми є багато спільного: і ті, і інші розвинулись шляхом народної творчості. Вони є ігровою діяльністю, яка характеризується різними рухами, діями, взаємовідносинами учасників гри. І в рухливих, і в спортивних іграх є певні

правила і суддівство. Рухливі та спортивні ігри взаємопов'язані, причому рухливі – більш елементарні і є первинним щаблем ігрової діяльності, тоді як спортивні – найвищий її ступінь, який призводить до майстерності.

Рухливі та спортивні ігри відрізняються, насамперед, своїм завданням. Перші використовують для загальної і спеціальної фізичної підготовки, а другі, не вилучаючи того самого завдання, мають на меті поглиблення підготовки, яка приведе до високих спортивних досягнень.

Поняття «складна» рухлива гра може бути розкрита як усвідомлена, творча, ініціативна діяльність, що протікає на основі певних правил і характеризується активними діями гравців, спрямованими на подолання перешкод та труднощів, які зустрічаються на шляху до досягнення поставленої мети: виграти, перемогти, оволодіти певними прийомами. Правила навіть однієї гри можуть бути неоднаковими та мати багато варіантів. А в спортивних іграх для кожного виду є суворо визначена кількість учасників, діють єдині суворо регламентовані та офіційно затверджені правила. У спортивних іграх суддівство суворо обумовлене правилами і має офіційний характер. Крім того, для спортивних ігор розроблена система проведення змагань із подальшим присвоєнням учасникам спортивних розрядів і звань.

Характерною особливістю рухливих ігор є провідна роль рухів (бігу, стрибків, метань, кидків, передач і ловлення м'яча, протидій тощо) у змісті гри.

Кожна рухлива гра має свій зміст, форму і методичні особливості.

Рухливі ігри можна згрупувати за їхнім цільовим призначенням:

- ігри, які проводяться з навчальною метою;
- ігри для відпочинку та розваг;
- ігри, які проводяться з лікувальною метою тощо.

За характером організації гравців рухливі ігри поділяють на: некомандні (без поділу гравців на команди), перехідні та командні (з поділом гравців на команди).

Некомандні ігри побудовані на основі найпростіших взаємовідносин між учасниками гри. Правил небагато і вони не складні, ігрові конфлікти розв'язуються просто.

В іграх від перехідних до командних, ускладнюються правила і взаємовідносини між учасниками, за рахунок чого створюються сприятливі умови для поступового переходу до командних ігор.

Командні ігри потребують складніших взаємовідносин між учасниками, що ґрунтуються на розвинутому почутті дружби і товариської згуртованості. У таких іграх ведеться боротьба між окремими командами за предмет (м'яч тощо).

Місце, час та дії учасників спрямовані на досягнення спільної кінцевої мети. Ці ігри, як правило, відповідають старшому шкільному і юнацькому віку. Окрім цього, можна групувати ігри і за іншими ознаками (ігри, підготовчі до спортивних, ігри на місцевості, масові ігри та ін.).

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній діяльності потребує спеціального відбору ігор для вирішення різноманітних педагогічних завдань з

урахуванням умов праці. Для цього створюються робочі групи ігор, що схожі за певними ознаками, де ігри розподіляються:

- за ступенем складності їхнього змісту;
- за віком учасників із врахуванням їхніх психологічних особливостей;
- за видами рухів, які переважно використовуються у грі;
- за фізичними якостями, які переважно проявляються у грі;
- ігри, які є підготовчими до окремих видів спорту;
- залежно від взаємовідносин гравців:
 - a) ігри, у яких гравці не вступають у безпосередній контакт із суперником;
 - b) ігри з обмеженим контактуванням із суперником;
 - c) ігри з безпосередньою боротьбою суперників.

Групуються ігри і за іншими ознаками, які сприяють правильному їхньому відбору в різних випадках:

- 1) за формою організації занять (ігри на заняттях, на святі тощо);
- 2) за характером моторної щільності (ігри зі значною, середньою та низькою рухливістю);
- 3) з урахуванням сезону і місця (ігри літні, зимові, у приміщенні, під відкритим небом, на воді, на сніговому майданчику; на льоду, у лісі тощо).

Таким чином, розподіл ігрового матеріалу полегшує встановлення методичної наступності між окремими гравцями і допомагає визначити ступінь складності гри за змістом і формою.

Педагогічне значення рухливих ігор.

Педагогічне значення рухливих ігор важко переоцінити. Елементи захоплюючої боротьби, швидка зміна обставин змагань, завдання, що потребують швидкого вирішення у ході гри, – все це сприяє вихованню і розвитку самовладання, рішучості, наполегливості, кмітливості.

Переваги рухливої гри над різними фізичними вправами в її емоційній насиченості, яка надає грі особливої привабливості, мобілізує сили учасників, приносить радість і задоволення; в характері рухової діяльності, що сприяє роботі значної кількості великих і дрібних м'язів тіла (біг, стрибки, метання); у розмаїтті рухів, які усувають небезпеку втоми; у можливості регулювання самими учасниками темпу рухів; у вияві особистої ініціативи і розвитку психічних якостей – сміливості, дисципліни, винахідливості тощо.

Серед значного розмаїття засобів фізичного виховання рухливій грі належить особливе місце. Її значення виходить за рамки тих понять, з якими зазвичай підходимо до оцінки всіх інших засобів фізичного виховання. Як засіб фізичного виховання рухлива гра ефективно вирішує три основні завдання: *оздоровче, освітнє і виховне.*

Оздоровче значення рухливих ігор. Рухливі ігри виявляють різнобічний вплив на фізичний розвиток і оздоровлення дітей, підлітків і юнаків. Правильно організовані рухливі ігри благодійно впливають на ріст, розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, сприяють формуванню правильної постави.

Різноманітні ігрові рухи потребують залучення всіх м'язових груп до роботи, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, що сприяє насиченню

організму киснем, підвищенню загального життєвого тону. Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелета, рухливості суглобів, збільшує м'язову силу, розвиває необхідну координацію. Ігри сприяють розвитку моторики гравців, зменшенню загальмованості, вмінню співвідносити рухи відповідно до завдання. Таким чином, рухливі ігри цілісно впливають на організм людини, активізують взаємопов'язані функції органів і систем організму, у тому числі і нервової системи, що у свою чергу підвищує функціональний рівень всієї психічної діяльності людини.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі у різні пори року, оскільки при цьому значно посилюється обмін речовин із зростанням припливу кисню, що сприятливо позначається на всьому організмі.

У зв'язку з різким зростанням нині інформаційного потоку, збільшенням часу, що відводиться на навчальні заняття, зменшенням дій, які потребують м'язових зусиль, зниженням рухової активності, у підростаючого покоління чітко простежуються ознаки гіподинамії.

Широке впровадження рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, оскільки компенсує дефіцит рухової активності.

При відставанні фізичного розвитку у юнаків необхідно використовувати рухливі ігри, які сприяють оздоровленню організму, підвищують загальний рівень фізичного розвитку.

Рухливі ігри застосовуються із спеціальною лікувальною метою при відновленні здоров'я хворої людини у стаціонарах та санаторіях. Цьому сприяє функціональне й емоційне піднесення, яке виникає в процесі гри.

Освітнє значення рухливих ігор. *Рухлива гра – свідома діяльність, у якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати та робити правильні висновки.*

Рухливі ігри сприяють всебічному розвитку людини. Освітнє значення мають ігри, що споріднені за руховою структурою із окремими видами спорту (спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою, боротьбою, плаванням тощо). Такі ігри спрямовані на удосконалення і закріплення вивчених попередньо технічних та тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та часові відношення, здатність швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінюваній ігровій обстановці.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, які проводяться на місцевості у літніх та зимових умовах: у спортивно-оздоровчих таборах, на базах відпочинку, у походах, на екскурсіях.

Ігри на місцевості сприяють формуванню навичок, які вкрай необхідні туристу, розвіднику, слідопиту.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячиками, торбинками, паличками, прапорцями) підвищують шкірно-тактильну і пропріоцептивну чутливість, сприяють удосконаленню рухової функції рук і пальців, що особливо необхідно для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Велике освітнє значення має ознайомлення дітей, підлітків і юнаків з національними народними іграми.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, судді, помічника судді, організатора гри тощо). Це сприяє розвитку у гравців організаторських здібностей та навичок.

Змагання з рухливих ігор знайомлять учасників із правилами і організацією змагань. Ці знання і навички допомагають гравцям у майбутньому самостійно проводити змагання.

Однак освітня функція рухливої гри буде перебувати на належному рівні тільки за умови, якщо викладач буде постійно звертати на неї належну увагу.

Виховне значення рухливих ігор. Ігри виникли у сиву давнину і використовувалися з метою виховання, відпочинку і розваг. Велика різноманітність рухових дій, що становлять зміст ігор, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, моральних та вольових якостей.

Рухливі ігри за своїм змістом та характером є важливим засобом у вирішенні цілої низки виховних завдань. Встановлено, що, крім удосконалення біологічної та рухової функції гравців, у грі виникає можливість впливати і на рівень їхнього морального розвитку.

Відомо, що формування моральних якостей ефективно відбувається під впливом колективу, а рухливі ігри майже завжди є колективною діяльністю, яка проходить в умовах ігрової співпраці та змагальної боротьби. Учасники гри весь час взаємодіють із своїми товаришами і суперниками. Важливо, що в іграх учасники поводять себе природно та невимушено, щиро виявляють свої позитивні і негативні риси характеру та поведінки. Це дозволяє викладачу виявити індивідуальні особливості кожного з них і впливати на них у потрібному напрямку.

Рамки ігрової діяльності визначаються відповідними правилами, порушення яких тягне за собою різноманітні покарання. Гравці вимушені не тільки визначати, який технічний прийом або тактичну дію слід використовувати у цей момент, але і пам'ятати про правила гри. Стосунки між гравцями у грі повинні бути у рамках правил і залишатися товариськими (принцип чесної боротьби). Правила гри сприяють вихованню свідомої дисциплінованості, чесності, витримки, вміння «взяти себе у руки» після сильного збудження, стримувати свої егоїстичні поривання.

Рухливі ігри при цілеспрямованому педагогічному впливі стимулюють розвиток і вдосконалення таких важливих моральних якостей, як відчуття колективізму, товариськості і взаємодопомоги, згуртованості, справедливості, готовності пожертвувати своїми інтересами на користь колективу (команди).

Значення рухливих ігор для людей різного віку багатогранне. Кожна гра, відібрана з метою фізичного виховання, при правильному педагогічному керівництві обов'язково повинна забезпечувати вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Класифікація рухливих ігор: у педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- індивідуальні і командні;
- із предметами та без предметів;
- з ведучими і без ведучих;
- за переважаючим розвитком фізичних якостей: ігри для розвитку швидкості;
- за інтенсивністю фізичного навантаження: ігри малої, середньої, великої інтенсивності;
- за місце проведення: на свіжому повітрі, в залі, на воді, на снігу;
- за спрямованістю рухових дій: ігри з бігом, ходьбою, зі стрибками, ігри з передачею м'яча, ігри з метанням.

Основні вимоги організації і методики проведення рухливих ігор

Підготовка до гри. Вибір гри. Підготовка до проведення гри починається з її вибору. Вибір гри, насамперед, залежить від завдання, яке визначається перед заняттям. Визначаючи його, враховуються вікові особливості учасників, їхній розвиток, фізична підготовка, кількість гравців та умови проведення гри. При цьому враховується склад групи, форма майбутнього заняття і місце його проведення. Для кожної гри визначена оптимальна кількість учасників. До форми занять також висуваються певні вимоги. Як відомо, є *дві основні форми організації, проведення рухливих ігор, а саме – навчальна та позанавчальна*. Те, що доцільне для заняття, не підходить для іншої форми, тощо.

Суттєво впливає на вибір гри місце проведення. У малому залі не можна проводити ігри, що потребують необмеженого майданчика. Так само не можна провести гру без необхідного інвентарю. Під час прогулянок та екскурсій за межами міста доцільні ігри на місцевості, а взимку на майданчику – ігри на лижах, ковзанах, санчатах, ігри зі спорудами на снігу.

Вибір гри залежить також від наявності достатнього інвентарю. Внаслідок відсутності відповідного інвентарю і невдалої його заміни гра може не скластися.

Використовуючи ігри з робочої програми фізичного виховання для студентів, викладачу слід творчо підходити до них, створювати нові варіанти, які часто виявляються більш ефективними у виховному плані.

Педагог повинен не тільки вибрати гру, але і попередньо проаналізувати її, тобто продумати весь процес гри, передбачити, які моменти гри можуть викликати у гравців той чи інший настрій, нечесну поведінку тощо. Необхідно заздалегідь продумати, яким чином запобігти тим чи іншим небажаним явищам.

Підготовка місця для гри. Ігри можуть проводитися у приміщенні і на повітрі. В усіх випадках необхідно підготувати місце для гри, залучаючи до цього і самих гравців.

Якщо ігри проводяться у приміщенні, необхідно передбачити, щоб у ньому було достатньо місця, – прибрати зайві предмети, які заважають рухам гравців, у спортивному залі необхідно підсунути до стіни гімнастичне приладдя та інші предмети, відгородивши їх гімнастичними матами або лавами. Віконне скло і лампи повинні бути закриті захисними сітками. Перед проведенням гри приміщення необхідно провітрити та провести вологе прибирання (протерти підлогу вологою ганчіркою).

Ігри на повітрі мають велике оздоровче значення, тому можуть проводитися влітку і взимку. Майданчик для гри повинен бути відповідним чином підготовленим: його слід вирівняти, прибрати зайві предмети, а взимку – очистити від снігу і, якщо є можливість, посипати піском. Відкриті майданчики потребують постійного догляду.

Підготовка інвентарю до ігор. Для проведення рухливих ігор, як інвентар, можуть використовуватись прапорці, кольорові пов'язки або манишки, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, кеглі, обручі, скакалки, канати тощо.

Ігровий інвентар повинен відповідати таким вимогам:

- бути безпечним під час використання – без гострих кутів, виступаючих цвяхів тощо;

- за вагою і розміром відповідати силі гравців;

- кольоровим, яскравим, добре помітним (привабливим);

- стан інвентарю повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам, він повинен протиратися перед грою;

- відповідно до правил гри і з урахуванням кількості гравців, інвентар повинен бути у достатній кількості;

- інвентар повинен зберігатися в спеціально відведеному місці, бажано поряд з місцем проведення ігор.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри, оскільки передчасна його видача (особливо м'ячів) буде відволікати увагу гравців. Це роблять самі учасники гри, а керівник слідкує, щоб вони виконували завдання швидко, точно і організовано.

Розмітка майданчика. Розмітка майданчика проводиться перед поясненням гри. До цієї роботи необхідно залучати гравців. Нескладну розмітку можна проводити одночасно з розповіддю про зміст гри. Для ігор, які часто проводяться, доцільно зробити постійну розмітку. Межі майданчика повинні бути чіткими, добре помітними, з чітко окресленими лініями. Не можна розмічати майданчик канавками, кілочками, планками, які виступають, та іншими засобами, що можуть спричинити травмування гравців.

При визначенні меж майданчика необхідно пам'ятати про техніку безпеки, тому вони повинні бути віддалені не менше ніж на три метри від стіни або інших сторонніх предметів, об які гравці можуть травмуватися. Особливо це важливо при проведенні ігор з використанням бігу на швидкість і пробіжок, в яких велика група забігає за межі майданчика.

Організація гравців. Організація гравців передбачає їхнє розміщення та місце викладача під час пояснення гри, виділення ведучих, капітанів та помічників, поділ гравців на команди.

Розміщення гравців і місце викладача при поясненні гри. Починаючи пояснювати гру, викладач повинен розташувати гравців так, щоб вони добре його бачили і чули. Викладач у свою чергу повинен добре бачити гравців. Згідно з методикою рекомендується розташовувати учасників при поясненні гри у тому шикунанні, в якому вона буде проводитися. Це дозволяє відразу ж після інструктажу почати гру, не відволікаючи уваги гравців від її змісту і правил

додатковими перешикуваннями, після яких іноді доводиться знову починати пояснення.

Є декілька способів шикування гравців під час пояснення рухливих ігор:

- 1) у шеренгу;
- 2) коловий (гравці стають в коло, а викладач – на лінії кола, між учасниками);
- 3) у дві шеренги, одна навпроти іншої (викладач розташовується на фланзі між шеренгами);
- 4) у дві (або більше) колони (викладач розташовується перед колонами, в яких найнижчі гравці стоять на першому місці);
- 5) врозсип, коли гравці розташовуються довільно в межах майданчика, на якому вони будуть грати, а під час пояснення гри вони повинні наблизитися до однієї з меж майданчика, де перебуває викладач.

При будь-якому поясненні гри викладач повинен керуватися загальними методичними правилами:

- не можна шикувати групу обличчям до яскравого джерела освітлення, оскільки гравці будуть погано бачити викладача і погано сприймати його пояснення;
- якщо гравців не можна поставити в необхідне вихідне положення перед поясненням гри, тоді їх шикують так, щоб було зручно перемістити їх до початку гри, витративши на це мінімум часу.

Під час проведення рухливих ігор викладач постійно зіштовхується з необхідністю вишикувати гравців у шеренгу, коло, колони, змінювати шикування, переходячи з одного в інше. Тому викладачу необхідно навчитися робити все це правильно і швидко.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Для того, щоб гравці добре засвоїли зміст і правила гри, керівнику перед грою самому необхідно з'ясувати всі навіть незначні її аспекти.

До пояснення гри висуваються такі вимоги:

- розповідь повинна бути короткою, оскільки тривале пояснення погано сприймається гравцями;
- розповідь повинна бути логічною, послідовною, у такому порядку: назва гри, ролі гравців і їхні місця розташування, хід гри, розучування речитативу (при необхідності), мета гри, її правила, фінал і результат гри;
- розповідь повинна бути динамічною. Пояснювати гру необхідно спокійним голосом, іноді підвищуючи чи понижуючи його, щоб звернути увагу учасників на різноманітні моменти змісту гри. Недопустимим при поясненні є монотонний і млявий голос;
- розповідь повинна бути дохідливою для учасників: необхідно враховувати їхній словниковий запас, не вживати незнайомих слів, а якщо вони вводяться, тоді необхідно пояснювати їхнє значення;
- необхідно враховувати настрої гравців. Якщо їхня увага до розповіді послаблюється, тоді необхідно її скоротити;

- розповідь доцільна тоді, коли гра проводиться вперше, надалі можна нагадувати лише основні моменти гри і її правила;

- для кращого засвоєння гравцями змісту гри рекомендується розповідь супроводжувати демонстрацією, яка може бути лише фрагментарна;

- після пояснення гри необхідно з'ясувати, чи всі учасники зрозуміли зміст і правила гри. На можливі додаткові питання необхідно голосно відповідати, звертаючись до всіх гравців, оскільки деякі з них соромляться ставити питання;

- доцільно також підкреслити, що мова викладача, перш за все, повинна бути грамотною і зваженою.

Виділення ведучих. Роль ведучого найбільш відповідальна, потребує самостійних ініціативних рішень і дій перед всім колективом гравців. Активність ведучого, його винахідливість часто визначають весь хід гри. Крім того, виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив. Тому бажано, щоб у ролі ведучого побувало якомога більше гравців.

Основними способами виділення ведучого є:

- за призначенням викладача;

- за жеребом;

- за вибором гравців;

- за встановленою черговістю;

- за результатами попередньої гри.

Перелічені способи вибору ведучого необхідно чергувати залежно від поставленого завдання, умов занять, характеру гри, кількості гравців та їхнього настрою.

Розподіл на команди. Розподіл гравців на команди може проводитися різними способами:

- на розсуд викладача, який, добре знаючи колектив гравців, розподіляє їх на команди. Розподіл при цьому проводиться так, щоб команди були приблизно рівні за силами;

- за розрахунком. Цей спосіб широко застосовується в практиці, однак має і свої недоліки;

- фігурним маршируванням. Цей спосіб поділу на команди займає мінімум часу на організацію, однак він може привести до нерівного за силою складу команд;

- за згодою. Вибираються капітани команд. Решта гравців розбивається на пари за силою, домовляються, хто ким буде (умовні назви), а після цього підходять до капітанів і пропонують їм вибрати гравця за умовною назвою. Оскільки цей спосіб потребує багато часу на розподіл, то найкраще застосовувати його на позаурочних формах проведення занять;

- за призначенням капітанів. Учасники вибирають капітанів команд, які у певній послідовності набирають гравців у свої команди. Цей спосіб дозволяє комплектувати рівні за силою команди;

- постійні команди. Постійні команди рекомендується створювати для проведення рухливих ігор, підготовчих до тих чи інших видів спортивних ігор.

Вибір капітанів команд. При проведенні командних ігор необхідно, щоб гравці вибирали капітанів, яким відводиться важлива роль щодо організації дій учасників. Вони розподіляють ролі в команді, встановлюють черговість при виконанні завдань, стежать за виконанням тих чи інших вправ, за дотриманням правил та дисципліни. Крім того, капітан є помічником викладача у своїй команді.

Вибір капітанів проводиться після розподілу гравців на команди, крім випадків, коли розподіл на команди здійснюється за “призначенням капітанів” або за “домовленістю”.

Після розподілу на команди необхідно, щоб гравці команди дали назви своїм командам. При цьому викладач повинен слідкувати, щоб ці назви були благозвучними.

Виділення помічників. Викладач виділяє помічників для розподілу інвентарю, розмітки майданчика, контролю за дотриманням гравцями правил гри, врахування її результатів. Кількість помічників, які призначаються на гру, залежить від її змісту, кількості гравців і команд, розмірів майданчика.

Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб в їхній ролі протягом певного часу побували всі учасники.

Іноді як помічників використовують студентів, які звільнені з різних причин від заняття. Тим самим вони залучаються до спільної участі в грі.

Керівництво ходом гри. Керівництво грою, безсумнівно, найскладніший і разом з тим основний момент роботи викладача. Тільки правильне керівництво ходом гри забезпечує досягнення запланованого педагогічного ефекту.

Керівництво грою включає декілька елементів: спостереження за діями учасників і колективів, виправлення помилок, вказівки щодо правильності способів індивідуальних і колективних дій, припинення проявів індивідуалізму, грубості тощо; регулювання навантажень, стимулювання необхідного рівня змагань протягом всієї гри.

Під впливом зростаючого емоціонального напруження у ході змагань гравці досить часто збуджуються настільки, що втрачають контроль, допускають поспішність дій, порушення дисципліни та етики поведінки. Дуже важливо попередити ці прояви, систематично виховувати у гравців стриманість, вміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, із повагою ставитися до товаришів по команді і суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У вирішенні цих завдань особливо велика роль суддівства. Втручанням у гру і вимогливістю до дотримання правил суддя утримує хід гри у необхідних межах. Авторитет судді може бути високим лише тоді, коли його рішення швидкі, впевнені і зрозумілі гравцям. Висока вимогливість до гравців є обов'язковою умовою, вона надає грі особливої “чистоти” і дозволяє кожному учаснику більш певно себе проявляти.

Визначення результату гри повинне бути простим, але достатньо добре мотивованим. У багатьох іграх не можна обмежуватися тільки підрахунком балів, сантиметрів, секунд. Обов'язково слід враховувати правильність дій гравців з

метою надбання у подальшому найбільш повноцінних навичок і вмінь. Помилки у виконанні прийомів, як правило, прирівнюються до секунд, метрів як штрафні бали, що сумують до загального результату.

Підрахунки результатів повинні бути наочними. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку гри і час до її закінчення.

Сигналізація у суддівстві взагалі має важливе значення. Можна користуватися свистком, голосом, оплеском у долоні, прапорцем. Вибір способу визначається характером гри і складом гравців.

Викладач повинен не тільки карати, але й заохочувати. До засобів заохочення можна віднести призначення додаткових балів за якість виконання, надання кращим командам деяких переваг, висунення кращих гравців на роль капітана, судді-помічника тощо.

Дозування навантаження під час гри. Одне із важливих завдань викладача – дозування навантаження у грі. Внаслідок зростаючої емоційності гри її учасники досить часто не можуть контролювати свій стан. Це може спричинити перезбудження і розвиток значної втоми. При появі симптомів втоми (пасивність, порушення точності і контрольованості дій, збліднення тощо) слід зменшити навантаження.

Для дозування навантаження у грі застосовуються випробувані на практиці прийоми. До них можна віднести зокрема:

- збільшення/зменшення поля гри;
- зміни кількості учасників гри;
- зміни характеру рухів або їхньої інтенсивності;
- зміни деяких правил для дозування навантаження;
- уведення/усунення перешкод, які використовуються у грі;
- зменшення/збільшення загального часу гри, а також кількості повторів;
- зменшення/збільшення темпу гри;
- зупинки для вказівок на допущені помилки, визначення перемоги;
- паузи для відпочинку, під час яких гравці після інтенсивного бігу переходять на ходьбу;
- перерозподіл обов'язків ведучих у грі і пов'язане з ним переставлення окремих гравців;
- зміна місць для команд (зміни майданчика);
- короткочасні паузи для нарад капітанів зі своїми командами тощо.

Втручання у гру з метою дозування її навантаження повинне бути достатньо продумане, обережне і тактовне. Необережним втручанням керівник може викликати небажану поведінку учасників і в деяких випадках навіть порушити гру, а від цього зменшиться її педагогічний вплив.

Закінчувати гру необхідно своєчасно. Затягування гри може привести до втрати інтересу і втоми гравців. Передчасне і особливо раптове закінчення гри викликає невдоволеність. Необхідно намагатися, щоб до кінця гри була досягнута поставлена мета. Тоді гра принесе задоволення і викличе в учасників бажання повторити її.

Підбиття підсумків гри. Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри викладач повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо необхідно, збирає відомості у помічників і тих, хто займався підрахунками балів, голосно і чітко оголошує результати. Ні в якому разі не можна допускати суперечок гравців із суддею. Рушення судді є обов'язковим для всіх.

При визначенні результатів гри необхідно враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання, про що учасники повинні попереджатись заранні. Оголошувати результат гри необхідно лаконічно, без будь-яких похвал для окремих гравців, щоб привчати учасників до правильного оцінювання їх дій і вчинків.

Розбір гри. При оголошенні результатів необхідно розглянути гру, вказати на помилки, що допустили учасники в технічних прийомах і тактиці. Важливо відзначити також кращі вчинки і дії гравців (моменти підкорення рішення капітана, поваги до судді, допомоги товаришам). Поряд з цим обов'язково вказати і засудити негативні дії і вчинки, що мали місце у грі. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти.

Залучення учасників до розбору гри привчає їх до спостережливості, критичного мислення, сприяє формуванню свідомої дисципліни і живого інтересу до занять фізичними вправами та іграми.

Розбір гри допомагає викладачу з'ясувати, наскільки засвоєна гра, щоб гравцям сподобалося і над чим необхідно попрацювати у подальшому.

Таким чином, реалізація педагогічних завдань за допомогою змагально-ігрового методу залежить, насамперед, від вибору гри, її організації, проведення, дозування навантажень, закінчення і підведення підсумків. Важливе значення при цьому має професійний рівень підготовки викладача рухливої гри, як центральної фігури, що керує процесом гри.

1.5 Значення та місце естафет у фізичному вихованні

У педагогічній практиці з фізичного виховання важливе місце займають ігрові змагання естафетного типу, де беруть участь дві та більше команд.

Відповідно до класифікації колективних рухливих ігор, що розроблена професором В. Г. Яковлевим, естафети відносяться до груп ігор, де учасники, самостійно або групами і своїми товаришами ведуть боротьбу за свою команду без безпосереднього фізичного контакту із суперником. Особиста відповідальність кожного з гравців за перемогу команди та колективні дії – цінний виховний фактор.

Важко переоцінити значення естафет у розвитку спритності, швидкісно-силових якостей, вдосконаленні координації рухів, розвитку кмітливості та винахідливості.

Необхідність діяти з повною віддачею сил допомагає вирішувати завдання розвитку не тільки рухових якостей, але й так званої швидкісної техніки – незамінного компоненту для виконання вправ з максимальною швидкістю і

точністю з дотриманням правил раціональної техніки. Ці вимоги до виконання вправ споріднюють естафети зі спортивними змаганнями, роблять їх доволі корисною сходинкою на шляху до спорту. До того ж різні естафети, підвищуючи рухову вправність, набувають неопосередковане прикладного значення у побуті, праці, а в разі потреби, і складних життєвих ситуаціях.

Естафети виключно емоційні, але вимоги суворо дотримуватись правил дисциплінують гравців, привчають їх керувати своїми емоціями, допомагають удосконалювати вольові якості.

Можливість широко варіювати зміст естафет, від найпростіших рухових дій типу передачі м'яча або бігу, до ряду складних завдань з подоланням смуги перешкод, вільно змінювати правила гри відповідно до віку та підготовленості учасників, а також стану спортивного залу, дозволяє широко використовувати їх на заняттях у навчальних закладах зі студентами та в роботі спортивних секцій, а також на фізкультурних святах.

Види і класифікація естафет

Особливістю естафет є наявність змагання, спортивної боротьби між двома і більше командами. Переможці та призери естафет можуть визначатися таким чином: за швидкістю виконання завдань; чіткістю та якістю їх виконання; комплексною оцінкою швидкості та якості виконання.

У першому варіанті результат може фіксуватися:

1. по всій команді в цілому: якою за рахунком вона закінчила естафету;
2. по кожному учаснику окремо, підсумовуючи одержану ними кількість очок за зайняте місце в загальнокомандний результат, за яким і визначається зайняте місце.

У другому випадку діє система очок, в якій найменша кількість допущених помилок у виконанні рухових дій дає команді право стати переможцем.

При комплексній оцінці результатів учасникам необхідно виконувати завдання не тільки швидко, але й якісно, оскільки за допущені помилки командам нараховуються штрафні очки, кількість яких визначається заздалегідь.

У педагогічній практиці естафети класифікують за різними ознаками, що дозволяє певним чином систематизувати і полегшити підбір ігрових завдань.

За кількістю включених завдань естафети класифікуються на прості і складні. Якщо завдання одне (біг на певну відстань, ведення м'яча, перенесення вантажу та ін.) – це прості естафети, якщо ж два і більше – комбіновані. Останні з урахуванням змісту завдань можуть виступати як смуги перешкод; за вимогами до виконуваних завдань – на суворо регламентовані і довільні. У першому випадку завдання треба виконувати заздалегідь затвердженим способом (такий варіант ефективний при повторенні і закріпленні певного навчального матеріалу), у другому – долати перешкоди або виконувати рухові завдання можна будь-яким способом, вибираючи найраціональніший або зручний для себе.

За характером переміщень – на лінійні, колові, зустрічні. У лінійних естафетах учасники переміщуються прямолінійно або виконують завдання по

ланцюжку, вишикувавшись у колону або шеренгу; у колових естафетах гравці або самі переміщуються по колу, або стоячи в колі, передають естафету по ланцюжку в один бік; у зустрічних естафетах половина учасників кожної команди розташовується на протилежній стороні майданчика і переміщення гравців або передача естафети (наприклад, перекидання м'яча) йде на зустріч один одному; за способом дій учасників – на індивідуальні та колективні (спільні). В індивідуальних естафетах усі учасники по черзі виконують різні дії:

1. на місці;
2. з пересуванням різними способами;
3. з пересуванням і додатковими завданнями, наприклад подоланням перешкод і т. д.

У спільних естафетах учасники пересуваються групами:

1. успіх вирішує злагодженість дій усіх учасників команди;
2. використовується почергове пересування, пов'язане з колективними діями.

Існують також естафети, що займають проміжне становище в цій класифікації. У них завдання виконуються почерговими пересуваннями груп по 2 чи 3 і більше осіб.

Групуються естафети і з урахуванням виду вправ на гімнастичні, легкоатлетичні (з бігом, стрибками, метанням), ігрові (баскетбольні, футбольні, волейбольні та ін.), лижні, водні тощо.

Підбір естафет

Підбір естафет і визначення їхнього змісту не повинні бути стихійними, як, на жаль, трапляється в практиці фізичного виховання.

Викладач повинен усвідомлювати, з якою метою він дає те чи інше завдання і які педагогічні завдання збирається вирішити.

Це можуть бути завдання освітні, які сприяють швидшому засвоєнню, закріпленню або вдосконаленню в незвичних умовах техніки потрібних рухових дій. У таких випадках доцільно пов'язувати зміст естафети з навчальним матеріалом. Наприклад, при проходженні курсу баскетболу корисно підбирати і включати в заняття естафети з передачею, киданням і ловлею м'яча, з веденням і кидками його в ціль тощо. При підборі естафет акцент може бути зроблений на розвиток певних рухових здібностей: швидкості реакції і швидкості рухів, стрибучості і спритності, сили і витривалості, координації рухів і узгодженості дій з партнером. І тоді зміст естафет визначається з урахуванням спрямованості та умов виконання завдань.

Якщо на перший план висуваються завдання виховання почуття колективізму і товариської, взаємовиручки та підтримки, в естафету включаються завдання, успіх виконання яких залежатиме від злагодженості дій всіх учасників, їхньої взаємодопомоги і підстраховки. Для виховання таких властивостей характеру, як сміливість і рішучість, в естафету доцільно включати завдання, пов'язані з певним ризиком, що потребують прояву вольових зусиль.

Естафети на кмітливість і творче мислення повинні мати довірливі правила, що дозволяють застосовувати власну тактику подолання перешкод, вибирати найбільш раціональні для себе способи виконання рухових дій.

Прості естафети часто забезпечують комплексне вирішення низки завдань. Із серії простих і комбінованих естафет може складатися ігрове заняття.

Особливе місце займають естафети в змаганнях “Веселі старты” та інших масових фізкультурних святах. Важливим чинником стає видовищність цих змагань, тобто враховується, наскільки цікаві, захоплюючі та інформативні будуть естафети для вболівальників. У таких випадках допомагає тематична спрямованість завдань, використовується нестандартне устаткування й барвисте оформлення. Підбираються естафети комічного характеру. Має значення і черговість естафет. Загальні естафети чергуються з ігровими завданнями для окремих груп (за віком і статтю) та індивідуальними завданнями типу конкурсу капітанів або представників команд. У кінці програми проводиться найбільш складна і захоплююча комбінована естафета з участю всіх гравців кожної команди.

Таким чином, при підборі естафет необхідно враховувати:

1. форму заняття, в яке включена естафета (навчальне заняття, заняття спортивної секції, ранкова зарядка, туристичний похід тощо);
2. цільову установку заняття – поставлені перед ним педагогічні завдання;
3. кількісний склад групи за віком та статтю;
4. рівень фізичної та технічної підготовленості студентів;
5. умови та місце проведення ігор – розміри залу, майданчика, наявність інвентарю;
6. стан учасників – характер їхньої діяльності перед грою й безпосередньо після гри.

Місце естафет у заняттях фізичними вправами

У практиці навчальних занять естафети найчастіше плануються на кінець основної частини. І хоча такий підхід методично виправданий, він все ж таки знижує ефективність змагально-ігрового методу, який заслуговує на більш широке застосування.

Планування проведення естафет є доцільним протягом усього навчального року, змінюючи їхній зміст відповідно до програми.

Залежно від завдань заняття підбираються вправи, визначаються способи організації студентів, умови виконання цих завдань. Естафети можуть проводитися:

- 1) у підготовчій частині заняття з метою загальної та спеціальної розминки, підвищення емоційного стану тих, хто займається, повторення і закріплення окремих вправ або їхнього спрямованого використання для розвитку певних рухових якостей. Причому слід вибирати такі естафети, в яких беруть участь одночасно всі студенти (пересування із взаємофіксацією, смуга перешкод, потоковий метод виконання вправ тощо), або завдання виконуються по черзі, але

з мінімальними паузами між повторенням (передача декількох набивних м'ячів по ланцюжку, стрибки через палицю, яку проносять під ногами тощо);

2) на початку основної частини заняття перед вивченням нового матеріалу з метою повторення і закріплення виконаних вправ, пов'язаних за структурою з новими руховими діями – застосування вільних вправ і використання для спеціальної підготовки методу “взаємопов'язаного впливу” (естафета–довга лоза – перед опорними стрибками тощо);

3) у середині основної частини заняття після окремих видів вправ із метою якісної перевірки вивченого матеріалу в ускладнених умовах граничних швидкостей, емоційного збудження, високої відповідальності перед колективом-командою. Підбираються естафети, що включають одне-два завдання, які прості за структурою та потребують мінімуму часу для проведення;

4) наприкінці основної частини заняття з тією ж метою, що і в середині, але вже із застосуванням будь-яких найскладніших естафет аж до комбінованих із установкою і використанням різного обладнання.

Періодично в навчальних групах і особливо на потоці конкретного курсу можна проводити заняття-змагання, яке повністю складається з різного виду естафет. На початку заняття організуються команди і з урахуванням типових завдань вступної (організація та розминка), основної (навчання і вдосконалення) та заключної (підведення підсумків) частин проводиться серія змагань (за типом «Веселі старт»).

Методика проведення естафет. Організація гри

Проведення естафет потребує від викладача чіткої організації. Перша й необхідна умова успішного проведення естафети – правильний вибір з добре продуманими діями учасників. Нерідко естафети втрачають педагогічну цінність через недосконалу організацію.

Естафета – це змагання, в якому дуже важливо об'єктивно визначити команду-переможця. Отже, треба вчасно фіксувати всі порушення правил і, якщо можливо попереджати їх.

Наведемо приклад. Під час лінійних естафет з бігом багато учасників, прагнучи перемогти, завчасно вибігають за стартову риску. При підведенні підсумків перемога майже завжди присуджується команді, що закінчує гру першою, хоча вона частіше за інших порушувала правила. Це викликає справедливу образу у членів більш дисциплінованих команд. Як усунути такі недоліки? Бажано підбирати завдання так, щоб обстановка і умови гри зобов'язували гравців виконувати правила. Досягнути цього можна різними прийомами. У тій же лінійній естафеті перед кожною командою встановлювати стійку, з одного боку якої граєць, котрий повертається, передає естафету наступному учасникові, а з другого боку той зобов'язаний починати біг. Або ж поставити умову: оббігати свою команду і лише тоді передавати естафету. Є варіант, коли перед командою ставиться перешкода, долати яку зобов'язані по черзі й той, хто передає, й той, хто приймає естафету. Іноді корисно ввести будь-яке обов'язкове завдання, що передуює руху, наприклад, прийнявши естафету,

спочатку пролізти в обруч або повернутися на 360°, а потім починати біг. У тих естафетах, де порушення правил неминуче, якщо критерієм оцінки є якість виконання, слід ввести штрафні очки. Бувають випадки, коли кількість помилок у кожній команді підраховано, а керівник вагається визначити переможця. Тому при системі штрафних очок потрібно заздалегідь визначити їхню значимість і довести її до відома учасників.

Як свідчить досвід, особливий інтерес у студентів викликають естафети, у яких час фіксується за секундоміром з точністю до однієї сотої чи однієї десятої секунди. У цих випадках команди не тільки змагаються один з одним, але й при повторній грі намагаються поліпшити свій результат. До того ж це виключно корисно для виховання почуття часу. У подібних естафетах штрафні очки доцільно визначати у секундах. Для підвищення організованості й дисциплінованості естафету потрібно вважати закінченою лише тоді, коли всі члени команди зайняли свої вихідні позиції. Можна вводити і такі правила, як не вибігати зі строю, не кричати, не штовхатися тощо, за порушення яких команда штрафується очками або навіть поразкою.

Комплектування команд

При проведенні більшості естафет оптимальна кількість у кожній команді становить 8–12 гравців. В окремих естафетах учасників ще менше, до 5–6 осіб у команді. Тому при великій кількості учасників доцільніше комплектувати три чи більше команд та змагання між ними проводити за коловою (всі команди зустрічаються між собою по черзі) або за олімпійською системою (за жеребкуванням з вибуванням). Більша кількість гравців у команді можлива лише при проведенні комбінованих естафет, де учасники виконують завдання групами, а не поодиноці, або ж у тих простих естафетах, де за умовами гри у виконанні вправ беруть участь відразу всі гравці або певний їхній відсоток (наприклад, передача по ланцюжку відразу декількох м'ячів у команді тощо). Треба враховувати, що якість естафет здебільшого залежить від активності всіх учасників. Тривале ж очікування гравцями своєї черги знижує ефективність гри.

У змаганнях між студентами, коли команди формуються або з груп, або з курсів, або з факультетів, положенням змагань визначається кількісний склад команд і вік учасників. Такі змагання завжди проходять з великим завзяттям і викликають величезний інтерес, як у самих гравців, так і у глядачів. Напруження боротьби забезпечує ефективність при визначенні переможця. Пропонуємо кілька варіантів комплектування команд:

1. Призначаються капітани, які по черзі вибирають собі гравців.
2. Усі учасники розподіляються по парах (трійках) і підбирають собі кодові імена. Капітани команд, відгадуючи коди, набирають собі партнерів;
3. Розподіл за розрахунком на «перший – другий» (по три, чотири і т. д.). Учасники утворюють команди відповідно до своїх номерів. Це може бути виконано в русі поворотом ліворуч (праворуч) по два, по три і т. д. У змішаних групах розрахунок потрібно робити окремо для юнаків і дівчат. Утворюючи команди бажано з однаковою кількістю учасників. У разі нерівності:

a) у недоукомплектованій команді направляючий виконує в кінці завдання повторно;

b) у переукомплектованій команді один з гравців, за його згодою, допомагає в сусідстві. При повторному проведенні естафети таких учасників можна змінювати. Даючи їм можливість виступити за свою команду.

Підготовка місць для гри і побудова команд

Своєчасна і добре продумана підготовка місць змагань та необхідного інвентарю – неодмінна умова чіткої організації. З урахуванням поставлених завдань, виду та змісту естафети робиться розмітка на підлозі (на майданчику), встановлюються різні орієнтири і обмежувачі, заздалегідь готується необхідний спортивний та ігровий інвентар, який безпосередньо перед грою розміщується і розкладається в певних місцях.

Досвід підтверджує, що в навчальних закладах доцільно, окрім звичайного спортивного інвентарю, мати спеціально виготовлене обладнання та інвентар цільового призначення для естафет і смуг перешкод. При розмітці і розстановці інвентарю потрібно дотримуватися правил техніки безпеки з метою попередження травматизму учасників:

1. якщо перешкода долається стрибком у довжину з розбігу, за нею необхідно залишати вільний простір до 4–5 м;

2. у місцях зіскоків із високих перешкод потрібно укласти мати (в залах) або передбачати ями з піском чи тирсою (на майданчиках); у турпоході (на галявині) це може бути і м'який ґрунт, вкритий травою або листям;

3. необхідно вибирати висоту перешкод для перелізання, стрибків, зіскоків у глибину, бігу по вузькій опорі тощо з урахуванням віку та підготовки студентів;

4. гімнастичні мати для акробатичних перекидів розмістити так, щоб гравці виконували їх не більше ніж з 2–3 кроків;

5. напрям руху учасників слід звільнити від сторонніх предметів, через які гравець може перечепитися;

6. необхідно планувати розстановку команд, інтервал між учасниками та напрями пересування, виключаючи можливість виникнення зіткнень;

7. біля небезпечних перешкод доцільно забезпечити страховку. Причиною дезорганізації гри і навіть травм є недисциплінованість учасників (вибігання зі строю тощо). Легко задовольнити цілком зрозуміле бажання гравців спостерігати за діями товаришів, якщо, наприклад, при побудові команд ставити попереду гравців меншого зросту, а правофлангових – позаду; будувати команди не в колони, а навкіс (уступами), півколами або шеренгами.

Пояснення правил гри, контроль за їхнім виконанням і підбиттям підсумків

Перш ніж приступити до пояснення естафети, необхідно вишикувати команди в те вихідне положення, з якого вона починається, підготувавши заздалегідь розмітку і необхідний інвентар.

Пояснення естафети має бути дуже коротким, чітким і ясным. Перш за все, треба повідомити учасникам назву і мету гри-естафети, потім її зміст (перелік завдань у запланованій послідовності їхнього виконання), перерахувати основні правила. Другорядні зауваження, деталі та уточнення потрібно надавати під час її проведення.

Далі необхідно підкреслити кінцеве цільове призначення дій учасників, розповісти, до чого треба прагнути кожному гравцеві або команді, вказати, хто буде вважатися переможцем.

Потім викладач повідомляє умовні сигнали команді для початку і закінчення естафети, а також для тимчасових перерв або зупинки гри.

Після всіх настанов слід відповісти на питання учасників, якщо вони виникли. У випадках, коли змістом естафети передбачено точне дотримання техніки виконання будь-якого завдання або виникають питання, бажано всю естафету чи частину завдань показати особисто викладачу або одному з гравців.

В естафетах, де для перемоги вирішальну роль відіграють колективні дії учасників, тактика взаємодії гравців, довільно вибирати способи подолання перешкод, слід дати 1–2 хв. на обдумування. Це прищеплює розумне, свідоме ставлення до занять, дозволяє проявити кмітливість і винахідливість учасників.

В естафетах, де для перемоги вирішальну роль відіграють колективні дії учасників, команді слід дати 1–2 хв. для обговорення вибору стратегії, тактики взаємодії гравців, наприклад, вибору способу подолання перешкод тощо. Це прищеплює розумне, свідоме ставлення до занять, дозволяє проявити кмітливість і винахідливість учасників.

У командних іграх-змаганнях особливо великого значення набуває об'єктивна і точна оцінка підсумків гри, оскільки неточне або упереджене визначення результатів може викликати в учасників відчуття незадоволення, роздратування і навіть образи.

Ми вже зазначали, що насамперед повинні бути продумані моменти організації естафети, які допомагають самим гравцям дотримуватися встановлених правил. Можна ще рекомендувати використовувати наруканні пов'язки (або інші відмітні знаки) для направляючих, застосовувати естафети з переміщенням гравців на протилежний бік майданчика тощо; включати завдання типу «висмикни стрічку», «принеси м'яч» (кількість яких повинна відповідати кількості гравців у команді) тощо. Такі методичні прийоми дозволяють і суддям, і гравцям контролювати хід гри.

Для рівності шансів команд на перемогу і з метою досягнення максимальної об'єктивності іноді при повторенні естафети доцільно змінювати місце розташування команд та використаний інвентар (у тих випадках, коли від його якості залежить результат гри).

Якщо за умовами проведення естафет передбачена фіксація порушення і помилок, слід залучати до суддівства гравців команд у кількості, що дорівнює кількості команд. Викладач зобов'язаний стисло проінструктувати своїх помічників щодо необхідності фіксації порушення правил.

Естафету слід повторювати не менше 2–3 разів для остаточного визначення переможця. Іноді можна заздалегідь обумовити кількість повторень з урахуванням складності завдань та їхніх цільових настанов, що дозволить планувати час на проведення естафети.

Уважно спостерігаючи за станом і поведінкою гравців, викладач повинен регулювати темп гри та емоційні прояви учасників. Аналізувати підсумки потрібно після кожного повторення естафети, вказуючи на причини перемог і поразок, роз'яснюючи ефективність розумних, швидких і точних дій – саме це підвищує освітню та виховну значущість естафет.

Особливості проведення рухливих ігор і естафет на місцевості

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, канали. 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.

Розділ 2

ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ

.1 Ігри в туристичних походах

Водолаз

Додатково: ласты, біноклі

Гравцям пропонується, одягнувши ласты і дивлячись у бінокль із зворотного боку, пройти по заданому маршруту.

Круговорот

Гравці ідуть по дорозі парами в спокійному темпі. По сигналу ведучого остання пара прискорює крок(один іде зліва-інший справа від колони),намагаючись обігнати тих, хто йде спереду та стати головним. Гра продовжується до тих пір, поки всі пари не виконають завдання. Гру можна проводити і тоді, коли гравці ідуть в присяді. Якщо колона розтягнулась, дозволяється переганяти її бігом.

Повернись вчасно

Ведучий ставить гравців в шеренгу, потім пропонує їм розійтись та повернутися рівно через 5 хвилин. По годиннику він відмірює час, витрачений кожним гравцем на те, щоб повернутися в стрій та оголошує результати. Гра повторюється 2-3 рази. Можна вчинити по-іншому: кожному видати записку, в якій написано через скільки хвилин він повинен повернутися.

Неведимки

Гравці сідають в круг, в центрі якого – один з зав'язаними очима. Той з граючих, на кого вкаже ведучий, починає приближатися до гравця з зав'язаними очима. Він, почувши шурхотіння або кроки, повинен показати рукою напрямлення, звідки ці звуки доносяться. Якщо з першого разу він покаже

правильне направлення, «Невидимці» прийдеться його замінити. Якщо навпаки – кроки до гравця з зав'язаними очима продовжуються.

Виграє той, хто зумів приблизитись до гравця з зав'язаними очима та доторкнутися до його плеча.

Тягни в круг

На рюкзак кладеться м'яч 5-6 чоловік, взявши на руки, стають в круг, навколо рюкзака. За допомогою різних рухів, кожен намагається примусити партнера збити м'яч будь-якою частиною тіла. Той, хто збив м'яч, вибуває з гри.

Пень

Усі стають півколом на відстані 3 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються за порядком й пишуть у колах і на палицях свої номери. На відстані 20-25 м від гравців ведучий ставить пень. Гравці по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень. Якщо хтось збив пень – усі гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень і займає чиєсь місце в колі. Хто залишився без місця, стає ведучим. При киданні палиці бути обережним

Ігри в лісі, парку або саду

Виштовхування партнера

На майданчику визначається коло діаметром 6м. В колі розташовуються дві рівні по числу і по силі команди. По сигналу гравці однієї команди намагаються виштовхнути гравців другої команди з кола. Гравець вибуває з гри, як тільки нога або будь-яка частина тіла торкнеться майданчика за колом. Гра продовжується дві хвилини, після цього підраховують, скільки гравців залишилось в колі.

Перемагає команда, у якої залишилась більша кількість учасників.

Бездомний заєць

Гравці, крім двох, стають парами у коло (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців - "заєць", інший - "вовк". "Заєць", який тікає від "вовка", ховається в середину пари. Той, до кого "заєць" став спиною, стає "безпритульним зайцем". Якщо "вовкові" вдається наздогнати "зайця", вони міняються ролями.

Білки, жолуді, горіхи

Гравців розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: "Білка", "Жолудь", "Горіх". Одного з гравців вибирають ведучим.

За командою гравців "Горіхи!", "Білки!" або "Жолуді!" гравці швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були в ролі ведучого.

Рибалки й рибки

На двох протилежних сторонах майданчика накреслити лінії «будинків». Майданчик обмежити бічними лініями. Учасники гри вибирають двох ведучих — «рибалок». Усі інші гравці — «рибки». Вони стають за лінією одного з будинків. «Рибалки» беруться за руки й стають посеред майданчика обличчям до «рибок».

За сигналом «рибалок»: «Раз, два, три — біжи!» — риби перебігають (перепливають) через майданчик в інший будинок, тобто з одного берега на інший. «Рибалки» ж ловлять «риб», намагаючись зімкнути навколо них руки. Піймані стають між «рибалками», беруться з ними за руки й утворюють «сіть». Потім «рибалки» знову подають команду і всі «рибки» перебігають на протилежну сторону, а «рибалки» ловлять їх, оточуючи сіттю. «Рибки» можуть вислизати з сітки, доки вона не замкнулася. Силоміць вириватися з сітки не можна.

Піймані «рибки» знову приєднуються до сіті, і її розміри збільшуються. Гра завершується, коли всі гравці виявляться переловленими.

Якщо під час ловіння сітка порветься, тобто гравці розчеплять руки, то піймані під час останнього улову риби йдуть на волю. Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються пійманими.

Карасі і щука

На протилежних кінцях майданчика проводять лінії – це “дім” “карасів”. Ведучий-“щука” – стає всередині майданчика, гравці, - карасі – розташовуються в одному з домів.

За сигналом керівника “Раз, два, три! Карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається піймати їх. Ті, кого піймали, відходять убік, а потім, коли їх буде чотири, шість, вони беруться за руки, утворюючи ланцюг – “невід”. Щука стає за неводом. Тепер карасі обов’язково пробігають через невід.

Дванадцять паличок

Грати можна у дворі або на галявині, де є кущі, дерева або інші предмети, за які можна сховатися. Спочатку слід обрати ведучого. Він бере камінь і кладе на нього невелику дошку. Виходить підкидний пристрій, що нагадує катапульту. На одному з кінців дошки викладають 12 паличок розміром із короткої товстий олівець.

Коли все готово, один із гравців із силою наступає ногою на вільний кінець підкидної дошки. Палички розлітаються в різні сторони, а гравці біжать ховатися. Ведучий збирає палички й викладає їх на попереднє місце. Коли «катапульту» знову готова до дії, а гравці заховаляся, ведучий іде на пошуки. Він робить це обережно, не відходячи далеко від дошки-з паличками. Якщо ведучий помітив когось із гравців, він біжить до дошки, торкається її рукою й голосно називає ім'я виявленого гравця, після чого той виходить зі схованки. Ведучий продовжує пошуки.

Якщо під час пошуків одному з гравців вдалося підбігти до дошки, випередивши ведучого, і «розбити» палички, ведучий знову починає їх збирати, а інші гравці втікають ховатися. Якщо ж ведучий зумів виявити й «застукати» всіх гравців, то вони вибирають за допомогою лічилки нового ведучого.

Дозорна вежа

Для цієї гри краще за все підійде галявина з чагарниками. У центрі галявини ставиться палиця з прапорцем — це дозорна вежа, біля неї стоїть ведучий. Дозорний зав'язує очі й починає голосно рахувати до 30, у цей час усі гравці ховаються і маскуються на галявині. Потім дозорний знімає пов'язку й каже: «Я йду шукати!». Він повинен знайти всіх гравців за 10 хвилин, ходячи по колу все далі й далі від центра та називаючи по іменах помічених ним гравців. Той, хто сховався далі, ніж за 20 м від центра, вибуває з гри.



Виграє той, хто сховався ближче за всіх до центра й довше за інших просидів у схованці, він і стає ведучим.

Сирена

З-поміж гравців обирають ведучого, у нього в руках свисток, він — «сирена». Для гри вибирається простора галявина, на якій є і кущі, й пеньки. «Сирена» стає на одному кінці галявини обличчям до дерева. Гравці розташовуються на іншому краю галявини. Поки



«сирена» стоїть лицем до дерева, гравці починають рухатися до нього. «Сирена» може озирнутися у будь-який момент, але перед цим повинен прозвучати свисток, тоді всі гравці завмирають на місці. Якщо ведучий помітить рух якогось гравця після свистка, то цей гравець відправляється на вихідну позицію. Усього за одну гру можна свистіти 10 разів. Той, хто за цей період зуміє підійти ближче до «сирени», стане ведучим.

До прапорця

Посередині великої галявини ставиться прапорець або палиця. Гравці шикуються півколом за 20—30 м від прапорця (палиці). За сигналом керівника гравці зав'язують собі очі, вони виконують команди, які промовляє керівник: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» і т. д. Після команди «До прапорця марш!» усі починають рухатися до прапорця під рахунок керівника, не знімаючи пов'язки з очей. Через 15—20 кроків керівник дає команду «Стій!», після якої всі гравці знімають пов'язки з очей.



Виграє учасник, який ближче за інших підійшов до ведучого.

Невидимки

Гра проводиться в густому лісі. Гравці утворюють велике коло, в центрі якого стоять керівник і ведучий.

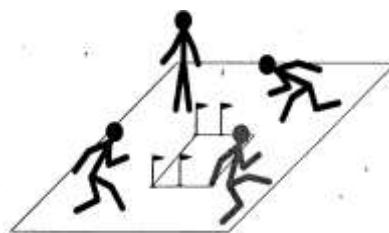
За сигналом керівника всі повертаються до ведучого спиною, розходяться від нього убік на сто кроків і маскуються так, щоб ведучий їх не бачив. Після першого свистка керівника «невидимки» починають обережно наближатися до ведучого, намагаючись, щоб він їх не побачив. Через деякий час керівник подає другий сигнал, і всі повинні підвестися на повний зріст. Гравці, помічені ведучим до другого свистка, вибувають з гри.



Перемагає той гравець, який зуміє ближче за всіх підійти до ведучого.

Борсук

На галявині креслять квадрат 3 x 3 м, це «нора борсука» де він знаходиться. У норі два виходи, їх позначають прапорцями з яких «борсук» може вийти, а простір навколо «нори» (15—20 м) — володіння «борсука», які він старанно охороняє. Усі інші гравці — «куріпки», вони гуляють у володіннях борсука, а він їх ловить. Той, до кого доторкнувся «борсук», не має права продовжувати гру й іде в полон (спеціально відведене місце). Остання неспіймана «куріпка» стає «борсуком».



Йдемо на слух

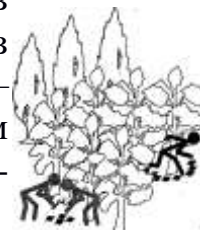
Гра проводиться на великій галявині або майданчику. Гравці шикуються в одну шеренгу або півколом з інтервалом між ними в 2—3 кроки. Кожен зав'язує собі очі пов'язкою. Керівник гри стає за 80—100 м від гравців, він подає свистком сигнал, і всі гравці із зав'язаними очима починають рухатися у напрямку керівника. За другим сигналом (два свистки) гравці зупиняються, а керівник переходить на нове місце й знову дає сигнал (один свисток). Усі рухаються в новому напрямку. Керівник переходить з місця на місце 2—3 рази й тим самим змінює напрямок руху гравців. Коли керівник подає сигнал про закінчення гри (тривалий свисток), усі зупиняються і знімають пов'язки з очей.



Виграє той, хто ближче за інших опиниться біля керівника.

Гонитва за лисицями

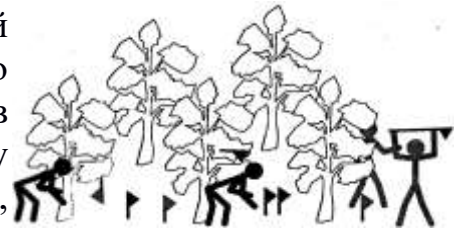
Гра проводиться на пересіченій місцевості з чагарником. Із гравців вибирають 2—3 «лисиці», кожна з яких одержує сумку з нарізаним кольоровим папером або соломкою. Усі інші гравці — «мисливці» — збираються в одному місці на старті. За сигналом керівника «лисиці» вибігають із старту в одному напрямку. Про-



бігши 50—100 м від старту (залежно від місцевості), вони починають кидати обрізки паперу (соломи) через кожні 5—10 кроків. «Мисливці» вибігають на пошуки через 5 хвилин після «лисиць», орієнтуючись на залишені сліди. «Лисиці» плутають сліди: біжать змійкою, спіраллю, перестрибують канави й т. д. Пробігши 1 — 1,5 км, «лисиці» ховаються на відстані 30—50 м від останнього сліду та залишаються на місці. «Мисливці» можуть продовжувати пошуки упродовж певного часу (30—40 хвилин), після чого дається сигнал про закінчення гри. «Лисиця» вважається спійманою, якщо «мисливець» її торкнеться.

Слідопити

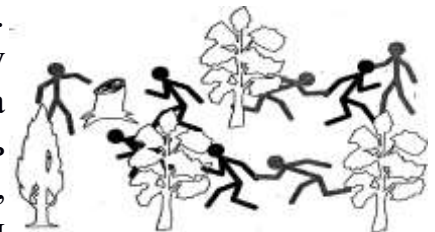
Гравці діляться на дві однакові команди й збираються на старті. Кожна команда вибирає по розвіднику, які одержують по 10—20 прапорців (одні — червоні, інші — сині) і по великому прапору із знаком своєї команди. Одержавши великі прапори, розвідники вирушають їх ховати, захопивши з собою маленькі прапорці. Прапори ховаються за 1000—1500 кроків від старту і за 100—150 кроків один від одного. Ховають прапори обидва розвідники так, щоб кожний із них знав, де заховані прапори, і свій, і супротивника. Після цього розвідники повертаються до своїх команд і дорогою розставляють маленькі прапорці в певному порядку, заздалегідь обумовленому зі своїми командами, для того, щоб навести свою команду на слід і збити зі сліду команду суперників. Наприклад, прапор, увіткнений у землю, означає «прямо», а повішений на дерево — «поворот направо», два прапорці поряд — «дивися вгору», прапорець, що лежить, — «прапор супротивника поряд». Розставивши, кожен по-своєму, прапорці дорогою назад, розвідники підбігають до старту й кажуть: «Готово!».



За сигналом керівника команди всі вирушають на пошуки прапорів (і своїх, і чужих), а розвідники залишаються на старті. Перемагає команда, яка першою знайде прапор суперника.

Козаки-розбійники

Для цієї гри потрібні затишні місця, щоб сховатися. Перед грою обумовлюються кордони території, у межах якої можна ховатися й тікати. Гравці діляться на дві команди: «козаків» і «розбійників». Відрізняють команди одна від одної за нарукавними пов'язками, стрічками або якими-небудь значками. За першим сигналом «розбійники» розбігаються ховатися по затишних місцях, а після другого сигналу «козаки» розходяться на їх пошуки. «Розбійників» треба не тільки знайти, але наздогнати й торкнутися, після чого їх треба відвести до «темниці» (спеціально відведене місце). Спійманий «розбійник» повинен іти спокійно, не вириватися, його можуть визволити інші «розбійники», якщо перші торкнуться «козака», який його веде, а якщо «козак» торкнеться до них першим,



то вони теж вважаються полоненими. Для того, щоб визволити «розбійника» з «темниці», треба його торкнутися, намагаючись не зачепити «охоронця-козака».

Якщо після закінчення гри в «темниці» виявиться «розбійників» більше, ніж на волі, то вони програли, якщо менше, то вони виграли.

Пошук групи

Гра проводиться на лісистій пересіченій місцевості. Гравці діляться на три групи. Одна група наперед ховається в найзручнішому для маскування місці з площею не більше 100 м². За 1,5—2 км від місця укриття від лінії старту одночасно, але по різних маршрутах (за азимутом і вказаною у кроках відстанню) починають рухатися дві команди, що залишилися.



Прийшовши в кінцевий пункт, команди повинні відшукати Зниклу групу.

Перемагає команда, яка швидше відшукала гравців, які сховалися.

Скільки кроків

Гравцям пропонується вибрати яке-небудь дерево та поспробувати визначити на око, скільки до нього кроків. Потім відстань вимірюється кроками. Перемагає той, хто назвав найбільш близьке до правильного числа кроків.

Волейбол

Між деревами на висоті 2м натягується шнур. М'ячем слугує надувний пузир чи м'яч, в який набирається трішки води. Це робить його трішки тяжчим, а направлення польоту дякуючи центру ваги м'яча, який переміщається, для граючих стає неочікувано. М'яч відбивається, як в звичайній грі волейбол. Кожен намагається перекинути його на сторону противників, не даючи йому впасти на своїй стороні.

Закинь в корзину

До гілки дерева підвішують корзину для грибів та розгойдують. Гравці стають на відстані 3 - 5 м. від корзини та кидають в неї будь-які маленькі предмети: один-камінчики, інший-жолуді, третій-шишки і т.д. Коли корзина перестає гойдатися, гра припиняється. Вміст корзини підраховується, і переможцем оголошується той, кому вдалося закинути більше предметів.

Подивись та запам'ятай

Гравці діляться на 2 команди та сідають спинами один до одного. За 5-7 хв. вони повинні запам'ятати в деталях все, що бачать перед собою. Потім команди міняються місцями та дають один одному запитання про побачене. Перемагає команда, яка проявила найбільшу уважність.

Круговий слон

Грають дві команди. Гравці однієї команди (за жеребом) розташовуються в центрі кола, діаметр якого залежить від кількості гравців, поклавши руки на плечі

один одному і нахилившись вперед торкаються головами. Капітан цієї команди бігає всередині кола, намагаючись торкнутися гравця другої команди, які стрибають на “слона” або знаходяться в середині кола. Гравці, які знаходяться за межами кола можуть застрибнути на “слона” і знаходитись на ньому та повертатись за межі кола.

Якщо капітан доторкнувся до гравця суперника, то команди міняються ролями.

ЗИМОВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

На відкритому повітрі

Хто найвлучніший!?

Дві команди розташовуються на відстані 10 м одна навпроти одної. Потім гравці в кожній команді розмикаються в шеренги з інтервалами між гравцями в 3 м. Кожен учасник гри окреслює навколо себе коло радіусом 0,5 м. Керівник стає збоку й починає подавати команди або сигнали гравцям. Гравці уважно стежать за керівником.

За його сигналом: «Перший, починай!» — крайній гравець першої команди робить сніжку і кидає її у гравця іншої команди, який стоїть навпроти. При цьому гравець, який кидає, не має права виходити з кола. Той, у кого кидають, може ухилятися будь-яким способом (присідати, підстрибувати), але в жодному разі не виходити за межі кола навіть однією ногою. Той, хто порушить це правило, вибуває з гри.

Після того, як результат кидка буде зрозумілий, керівник дає другу команду: «Перший, відповідай!» — і гравець другої команди кидає сніжку у гравця, який стоїть навпроти.

Коли гравці кинуть по одному разу сніжки один в одного, ті, у кого потрапила сніжка, вибувають зі змагання, а ті, хто залишилися, стають один навпроти одного. Гра триває, доки будуть виведені з ладу всі учасники однієї команди.

Зимові снайпери

На листі фанери накреслити вугіллям кола, діаметром 50 см. Навпроти кожного кола розташовуються команди по 5—6 гравців у кожній. Учасники гри роблять собі по кілька десятків сніжок.

Завдання кожної команди полягає в тому, щоб, кидаючи сніжки з відстані 6—8 кроків (від установленної відмітки), заліпити сніжками свої мішені. Виграє команда, що зуміє зробити це швидше.

Потрібно звернути увагу на правильний замах рукою, особливо у дівчаток. Його слід робити з-за спини. Можна провести це змагання вдруге, однак домовитися, що метати сніжки можна тільки лівою рукою.

Фортеця

Цю гру варто проводити в теплу погоду, коли сніг липкий. Гравці діляться на групи по 3—5 осіб у кожній. Групи одержують завдання за 5—6 хв побудувати снігову фортецю. Після завершення відведеного часу потрібно провести порівняння фортець.

Перемагає команда, фортеця якої виявиться більшою за сумою габаритних параметрів: висоти, ширини, довжини.

Канадський танець

Учасники гри (10 — 30 гравців) утворюють коло тримаючись за руки. В центрі кола стоїть сніговик. За сигналом гравці рухаються по колу (за або проти годинникової стрілки — вказати) та намагаються підвести одного із сусідів до сніговика та змусити його торкнутися. Гравець який торкнувся сніговика вибуває з гри та відновлює пошкодження сніговика.

Перемагають останні 5 гравців.

Дотягтись до прапорця

Зв'язавши мотузку довжиною 6 — 10 м. Гравці, тримаючись однією рукою на однаковій відстані один від одного, утворюють рівносторонній трикутник, квадрат і т.д. Проти кожного гравця в сніг на відстані 1,5 — 2 м. ставиться прапорець.

Перемагає гравець, який першим виконає завдання.

Боулінг на льоду

Гра проводиться на льодовому майданчику. Гравці команд шикуються в колону по одному на лінії кидка. На відстані 10 — 15 м. від лінії проти кожної команди стоїть предмет (кегля, кубик, м'яч). Гравці кожної команди мають право тільки на один кидок. Кидок виконуються диском таким чином, щоб він весь час ковзав по льоду і збив предмети. Після кидка гравець біжить за диском і, повертаючись до своєї команди, передає його як естафету наступному гравцю. При попаданні в предмет він також повертається на зазначене місце.

Перемагає команда яка більшу кількість разів влучила в предмет. При однаковій кількості влучень перемагає команда, яка першою закінчить гру.

З використанням зимового інвентарю (лижі, санки, ковзани, ключки)

Виклик номерів

Лижники шикуються у дві паралельні колони. Вони йдуть поруч. Дистанція між гравцями в колоні — довжина витягнутої вперед палиці. Кожна колона вважається командою. Гравці розраховуються по порядку номерів. Керівник займає місце збоку.

Керівник голосно називає якийсь номер. Двоє гравців у колонах (які йдуть поруч), що мають цей номер, виходять із колон на зовнішню сторону. Інші гравці

в командах із прискореною швидкістю рухаються вперед. Гравець, який вийшов убік, пропускає ж повз себе, і як тільки останній лижник його команди порівняється з ним, швидко пристроюється позаду на загальну лижню. Бал присуджується лижникам тієї колони, що швидше зробить пробіжку вперед і гравець (який вибув) який першим займе місце в кінці колони. Через хвилину-дві, коли лижники вирівняють відстань між собою, керівник викликає новий номер, і команди повторюють описаний вище маневр.

Щоб гра відбувалася цікавіше, краще викликати тих гравців, які йдуть у передній частині колони. У викликаних гравців номери зберігаються.

Змагання можна завершити після того, як керівник викличе всі номери. Однак у разі невеликої кількості учасників ту саму пару можна викликати двічі-тричі. У підсумку гри перемагає команда, що зуміла набрати більшу кількість балів.

Хто далі

Усі гравці діляться на 3 - 4 команди, які вишиковуються в колони по одному. Перед кожною колоною прокладена лижня, лінія старту позначена прапорцями. Учасники гри на лижах без палиць.

За сигналом керівника перші номери в колонах роблять на лижах 3 - 4 кроки від лінії, потім сковзають на двох лижах, намагаючись проїхати далі. Хто проїде найдалі, одержує для команди 1 бал, за друге місце — 2 бали і т. д. Після перших стартують другі, потім треті в колонах і т. д.

Виграє команда, що набере менше балів. Розбіг здійснюється з палицями, а ковзання без палиць. Якщо дозволяє лижня, то наступні гравці можуть стартувати з того місця, де закінчили ковзання перші, і т. д.

Підніми

Під час спускання з гірки на лижах гравець повинен підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім вирівнятись. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб гравці піднімали його відповідною рукою.

Хто швидше

Кілька (3 - 4) гравців сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2 - 3 кроків.

За сигналом керівника гравці одночасно відштовхуються. Переможцем вважається той, хто першим перетне риску, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.



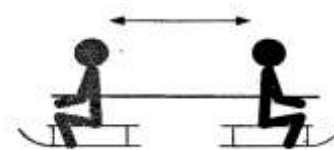
Не зачепи

Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки на лижах потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.

Перетягування на санчатах

Гравці сідають на санки, упираючись ногами, спинами один до одного, вони тримають довгу жердину.

За командою керівника гравці намагаються вирвати жердину з рук суперника, той і переміг.



Влуч у щит

На дистанції від лінії старту до фінішу через кожні 6—7 м встановлюються щити, перед кожним щитом за 2—3 м ставиться прапорець. За сигналом лижники біжать від лінії старту на лижах, зупиняються біля прапорця, ліплять сніжку й кидають її в щит. Якщо влучать, то біжать далі, якщо ні, то ліплять і кидають сніжки, поки не влучать у ціль.

Перемагає гравець, який першим пройшов дистанцію.



Із жердиною на санках

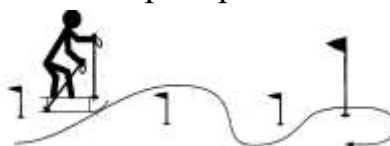
Гравці команд їдуть на санках, стоячи на повний зріст і відштовхуючись жердиною від землі, до поворотного прапорця і назад. При цьому гравці повинні об'їхати по синусоїді всі прапорці, розставлені за 2—3 м один від одного.



Верхи на санках

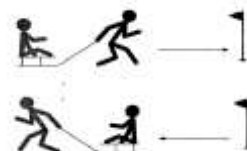
Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії розставлені прапорці за 3—4 м один від одного.

За командою керівника гравці, стоячи на повний зріст на санках і відштовхуючись від землі лижними палицями, долають дистанцію, по черзі об'їжджаючи всі прапорці по синусоїді. Доїхавши до поворотної лінії, вони повертають і, прямуючи назад по прямій лінії, передають естафету наступному гравцю.



Молодці

Гравці команд поділяються на пари. Від лінії старту-фінішу до поворотного прапорця один гравець везе на санчатах іншого, назад вони міняються місцями.



Задній хід

Усі гравці кожної команди один за одним їдуть від лінії старту-фінішу до поворотного прапорця і назад, сидячи на санках задом наперед і відштовхуючись ногами.

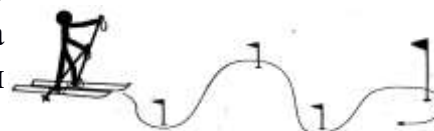
Віяло

Лижники команд по черзі після сигналу на лінії старту-фінішу повертаються переступанням на 360 градусів, біжать до поворотного прапорця, повертаються біля нього ще раз на 360 градусів і біжать назад, передавши естафету наступному гравцеві.



Слалом на рівнині

Від лінії старту-фінішу перед кожною командою розставляються прапорці у два ряди на відстані 2—3 м один від одного, відстань між рядами 2 м.



За сигналом гравці команд по черзі на лижах об'їжджають усі прапорці по синусоїді, об'їхавши останній прапорець, біжать на старт, передають естафету наступному гравцеві.

Живий ланцюг

Гравці команд стоять на лижах без палиць. У руках перших двох гравців мотузка, вони їдуть по прямій до поворотного прапорця й назад до лінії старту-фінішу, де до них приєднується ще один гравець, і т. д.



Виграє команда, яка швидше й без помилок пройде дистанцію.

На буксирі

Гравці діляться на групи по п'ять осіб, усі на лижах. У кожній групі попереду стоять три учасники, до поясу яких прив'язані мотузки. Кінці цих мотузок у руках четвертого гравця, який також обв'язаний мотузкою, кінці якої в руках п'ятого гравця.



За сигналом п'ятірки гравців рухаються до лінії фінішу (25—30 м). Хто прибіжить першим, той і переможе.

Гонки вчотирьох

На старті — четвірки лижників, що стоять один за одним. Гравці приєднуються один до одного, тримаючись за лижні палиці. Відштовхуються однією палицею тільки перший і останній гравці.



За сигналом починаються гонки до лінії фінішу, якщо гравці відриваються один від одного, вони вибувають з гонки.

Санітари

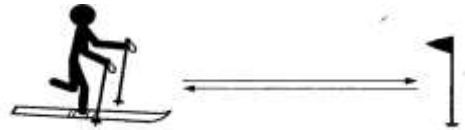
Гравці двох команд розподіляються по парах. Один гравець у парі стоїть на лижах. А другий лежить на лижах, зачепившись за першого за допомогою мотузки.

За сигналом перші гравці в парах тягнуть других до поворотного прапорця й назад, де їх змінює наступна пара, і т. д.



На одній лижі

Гравці команд по черзі проходять дистанцію від лінії старту- фінішу до поворотного прапорця і назад, стоячи на одній лижі, а другу ногу підібравши під себе.



На лижах із жердиною

Гравці команд проходять по черзі дистанцію, відштовхуючись не лижними палицями, а жердиною.



Ворота

Упродовж всієї дистанції через кожні 2—3 м ставляться лижні палиці у формі трикутників, це ворота. Гравці команд по черзі повинні пробігти під воротами до поворотного прапорця і назад до старту по прямій лінії.



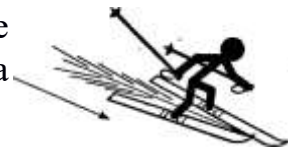
З гори у ворота

Естафета проходить за правилами попередньої гри, тільки лижники спускаються з гори через ворота до лінії фінішу. Виграє команда, гравці якої швидше спустяться з гори і не повалять воріт.



Черепахи

Гравці спускаються на лижах з пагорба, не зупиняючись. Виграє той, хто зробить це повільніше за всіх.



Доганялки по колу

На снігу по колу ставляться прапорці на однаковій відстані один від одного. Діаметр кола 100—150 м. Лижники стоять біля прапорців.

За сигналом лижники починають рухатися по колу, намагаючись наздогнати один одного. Той, кого наздогнали, повинен зійти з дистанції. Переможе один гравець, що залишився.



Фінські гонки

Лижники команд по черзі пробігають дистанцію із зв'язаними за гомілки ногами, тільки за допомогою лижних палиць.



Полювання за прапорцями

Дві команди лижників шикуються в шеренги по обидва боки від лінії з прапорців на відстані 15—20 м. За сигналом лижники кидаються до прапорців і збирають їх. Хто більше зібрав, той і переможець.



Хто краще

Лижник повинен пройти відрізок 25-30 м. по лижні, без палиць, дивлячись за тим, щоб ковзання було одноопорним, по черзі, то на одній, то на другій лижі. Той, хто проходить відрізок, не допустить помилок, тобто не перейде на двохопорне положення, отримує найбільшу кількість балів (наприклад 10). За кожну помилку знімається 1 бал.

Перемагає учасник, який набрав з трьох разів найбільшу кількість балів.

Ширше крок

Гра проводиться на накатаній 30-40 метровій лижні, без палиць. Кожен після 4 кроків розгону повинен зробити від стартової лінії якомога більше ковзаючих кроків до прапорця, який встановлений в кінці відрізка.

Кожен крок повинен бути сильним та довгим. При підрахунку рахуються тільки повні кроки.

Зигзаги

Гра спрямована на закріплення оберту переступанням на місці. В ній можуть брати участь дві і більше команд, для кожної робиться своя розмітка на трасі. Від лінії старту до фінішу – на дистанції 30-40м-зигзагами на відстані 5-6 м. один від одного ставляться 4-6 прапорців.

Правила гри: пройти на лижах всю трасу, виконуючи біля кожного прапорця поворот переступанням на місці. Дійшовши до останнього прапорця, перші номери вертаються на лінію старту та передають естафету другим слідуючим номерам.

Швидкий лижник

Гра проводиться на декількох паралельних лижнях довжиною 20-30м, без палиць. Гравці діляться на групи по 8-10 чоловік. Кожен по сигналу стартує, намагаючись якомога швидше пройти лижну дистанцію. Два-три переможця кожного забігу входять в фінал.

Переможець фіналу стає найшвидшим лижником.

Кругова естафета

4-5 команд шикуються колонами по одному спиною до центру кола, розташовуючись, подібно спицям колеса, всередині круга, обмеженого лижнею. Перші номери кожної колони по сигналу біжать по колу вліво. Пробігши по колу, перші номери команд передають естафету слідуєчому другому номеру, який включається в гонку по колу. Пробігши круг, перший номер стає замикаючим в своїй команді.

Перемагає команда, яка перша закінчила естафету. Переможець може визначитися після того, як всі учасники команди пробіжать по 1-2-3 кола (це вирішує керівник). Щоб очікуючі старту гравці не мерзли, команди повинні бути невеликими – по 3-5 чоловік.

Гонки на лижах

Команди шикуються на стартовій лінії в шеренги. Направляючі за сигналом керівника способом, вивченим раніше, починають пересуватись на лижах. На відстані 25-30м від стартової лінії фінішують, а керівник, або його помічник, присуджує очки кожному гравцеві, який фінішував. Гравці, які прийшли до фінішу, залишаються на відстані 4-5м. від лінії фінішу, повернувшись обличчям до команди.

Перемагає команда, яка набрала найбільше очок і найменше зробила помилок.

Ворота

Посеред гірки з двох лижних палиць, роблять “ворота” (перед кожною командою). Гравці повинні по черзі пройти крізь “ворота”, не зачепивши і не зваливши їх, за що отримують один бал.



Перемагає команда, яка набрала більшу кількість балів.

Вправний лижник

На гірці з лівого або правого боку лижні розкладають предмети (прапорці, палички). При спусканні гравець повинен зібрати предмети, якщо предмети зібрано не всі, команда дістає штрафне очко.



Слалом

На спуску з гірки встромляють 3-4 палки, які повинні об'їхати гравці. Першу перешкоду вони об'їжджають з правого боку, другу – з лівого, і т.д.

Перемагає команда, гравці якої об'їхали усі перешкоди, не зачепивши їх і не збивши.



ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

Спортивний одяг та взуття для проведення рухливих ігор на місцевості.
Рухливі ігри на місцевості в дошкільних закладах.
Рухливі ігри на місцевості в учбових закладах.
Рухливі ігри та естафети як засіб всебічного розвитку дитини.
Рухливі ігри та естафети на воді.
Рухливі ігри та естафети з використанням інвентарю.
Історія рухливих ігор та естафет.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех. І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. – Кн. 2. : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Венглярський Г. Управління навчальним процесом з фізичного виховання на основі кредитно-модульної системи / Г. Венглярський // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали всеукраїнської наук.-прак. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ ім. Олеся Гончара, 2010. – С. 15–17.
4. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. / [В. М. Войнов, Г. П. Бабаченко, Р. Є. Бондар та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. – 100 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – 758 с.