



## **Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання**

Конспект лекцій  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)»  
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура),  
денної та заочної форми навчання

УДК 796.325 (07)

Р 78

До друку

Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ \_\_\_\_\_ О. М. Ляшенко

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозиторій

Луцького НТУ

Директор бібліотеки \_\_\_\_\_ С. С. Бакуменко

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,

протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою технологічного факультету

Луцького НТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Голова навчально-методичної ради технологічного факультету \_\_\_\_\_

О. В. Заболотний

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

Луцького НТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я \_\_\_\_\_ С.А. Савчук

Укладач: \_\_\_\_\_ О.В. Радченко, к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної

культури, спорту та здоров'я Луцького НТУ.

Рецензент: \_\_\_\_\_ С. А. Савчук, к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної

культури, спорту та здоров'я Луцького НТУ.

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ С. А. Савчук, к.фіз.вих., доцент кафедри

фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького НТУ

### **Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання .**

Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Середня освіта (фізична культура)» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура),. Приведені основи теоретичного матеріалу з курсу.

**Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання .** Конспект лекцій  
р 78 для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної  
форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

Комп'ютерний набір та верстка:

Редактор:

Д.В. Перевознік

О.В. Радченко

Підп. до друку «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р. Формат А4. Папір офс.

Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 5,0.

Тираж \_\_\_\_\_ прим.

Інформаційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
Друк – ІВВ Луцького НТУ

## ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ № 1 Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності .....	<b>4</b>
ЛЕКЦІЯ № 2 Організація рухливих ігор.....	<b>16</b>
ЛЕКЦІЯ № 3 Характеристика та організація проведення рухливих ігор з учнями .....	<b>31</b>
ЛЕКЦІЯ № 4 Методика проведення рухливих ігор з учнями.....	<b>51</b>
ЛЕКЦІЯ № 5 Спортивні ігри в системі фізичного виховання та спорту.....	<b>60</b>
ЛЕКЦІЯ № 6 Організація та особливості методики проведення рухливих, національних ігор та ігор-естафет .....	<b>78</b>
ЛЕКЦІЯ № 7 Методика навчання прийомам і діям гри у теніс, організація змагань .....	<b>89</b>
ЛЕКЦІЯ № 8 Методика навчання прийомам і діям гри у бадмінтон, організація змагань. ....	<b>103</b>
ЛІТЕРАТУРА.....	<b>113</b>

## ЛЕКЦІЯ № 1

### Змістовий модуль I. Характеристика та організація проведення рухливих ігор з учнями

**Тема:** Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності.

**Кількість навчальних годин:** 2

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з історії розвитку рухливих ігор.

**Опорні (ключові) поняття:** історія рухливих ігор, ігрова діяльність, рухливі ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

#### План і організаційна структура лекції.

1. Вступ. Мета курсу.
2. Поняття про ігрову діяльність.
3. Історія виникнення ігор.
4. Висловлювання педагогів про рухливі і національні ігри.
5. Загальна характеристика рухливої гри.
6. Класифікація рухливих ігор.

#### Література:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
7. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.

9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1. Вступ**

Курс «Рухливі і спортивні ігри з методикою навчання» є необхідною складовою професійної підготовки фахівця у галузі фізичного виховання і спорту.

**Мета курсу** полягає в поглибленні теоретичної та практичної підготовки студентів із питань рухливих і спортивних ігор, що у свою чергу допоможе їм правильно планувати і здійснювати навчально-тренувальний процес із дітьми різного віку в різних ланках системи фізичного виховання.

Основні завдання, які стоять перед студентами у ході засвоєння курсу, такі: поглибити знання з теорії і методики рухливих і спортивних ігор; сформувати уміння та навички роботи з дітьми різного віку та підготовленості; засвоїти методику проведення рухливих ігор. При цьому студентам необхідно знати: історію виникнення, походження і розвитку рухливих і спортивних ігор, їх роль і місце в системі фізичного виховання; взаємозв'язок рухливих і спортивних ігор з професійною діяльністю людини; теорію та методику рухливих і спортивних ігор, виховні, освітні, оздоровчі, гігієнічні завдання рухливих і спортивних ігор та використання їх у різних формах фізичного виховання; правила техніки безпеки. За підсумками вивчення курсу студенти повинні вміти: володіти організацією і методикою проведення рухливих і спортивних ігор, планувати навчально-виховний процес у різних ланках системи фізичного виховання; володіти знаннями, вміннями, навичками управління навчально-виховним процесом із використанням рухливих і спортивних ігор; виховувати особистісні і професійні якості; здійснювати управління навчально-виховним процесом з використанням рухливих і спортивних ігор для вирішення конкретних навчальних завдань.

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

Предметом курсу є галузь знань, що вивчає засоби, методи та організаційні форми навчання різноманітним рухливим і спортивним ігор з метою їх подальшого педагогічного використання.

#### **2. Поняття про ігрову діяльність.**

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

І.І. Петричук наголошує, що гра допомагає залучити до навчального процесу навіть слабкого учня, тому що в ній проявляються не тільки знання, але й спритність і кмітливість. Автор зазначає, що гра сприяє виявленню

креативних здібностей, розвитку особистісного творчого потенціалу, піднімає самооцінку, прищеплює вміння самостійно приймати рішення.

А.С.Яцковець вказує, що, незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри та ігрової діяльності, всі вони єдині в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам; і діти, і дорослі в процесі гри відчують значний щиросердний підйом і хвилювання, оскільки гра – не забава, а одне з дивовижних явищ культури суспільства й людини.

У фізичнім вихованні гра, як зазначає К.Квилецький, виконує такі функції:

1. Основну: є важливим засобом фізичного виховання, який застосовується з урахуванням віку, умов і можливостей реалізації в процесі занять; для залучення тих, хто займається, з конкретними цілями.

2. Допоміжну: слугує доповненням до інших засобів фізичного виховання для поживлення й урізноманітнення занять, активного відпочинку.

3. Рівнозначну: застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання.

У педагогічній практиці, суспільному житті та побуті ігри виконують виховну, пізнавальну та фізіологічну функції.

Рухлива гра належить до тих виявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливої гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або гравцями). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів («перешкод») на шляху досягнення поставленої мети (виграти, перемогти, опанувати певні прийоми).

Перешкодами у грі можуть бути механічні перепони (наприклад, мотузка, через яку треба перестрибувати), прийоми рухів (які необхідно опанувати), тактичні задуми й дії ведучих або команди супротивника (яким у ході гри доводиться протистояти).

У рухливій грі, як зазначає З.Діхтяренко, вдосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме:

1. самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації;

2. відсутність часу для підготовки до виконання основного руху;

3. швидке переключення з одного руху на інший;

4. емоційна насиченість;

5. узгодження власних рухів із діями ведучого та інших учасників.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Виняток становлять ігри, проведення яких передбачене в регламентованих календарних змаганнях. Ті самі рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з більшою або меншою кількістю учасників, за різними правилами. Існує багато різновидів і правил рухливих

ігор. Рухливі ігри особливо поширені серед дітей і підлітків. Рідше вони застосовуються зі спеціальною спрямованістю (як допоміжний засіб у процесі спортивного тренування, для організації активного відпочинку, в лікувальних цілях) в юнацькому, середньому та старшому віці.

У педагогічній практиці основне місце займають колективні рухливі ігри, в яких одночасно беруть участь як невеликі групи учасників, так і цілі класи, спортивні секції, а в деяких випадках - і значно більша кількість гравців.

**Колективні ігри** розвивають товариську, звичку критично ставитися до власних дій та дій інших.

Індивідуальні (одиначні) рухливі ігри зазвичай створюються й організуються дітьми. У таких іграх кожен може намічати свої плани, встановлювати цікаві для себе умови й правила, а за бажанням - і змінювати їх. Із власного бажання обираються й шляхи для здійснення запланованих дій.

**Спортивні ігри** – більш високий ступінь розвитку деяких рухливих ігор.

**Спортивним іграм** властиві більш-менш стійкі умови проведення, тверді правила. У них передбачається точна кількість учасників, які повинні мати певний рівень загальної й спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

Історично сформовані компоненти рухливої гри (**зміст, форма й методичні особливості**) дозволяють використовувати її як один із ефективних засобів фізичного виховання.

**Зміст** рухливої гри включає її сюжет (тема, ідея), правила й рухові дії. Зміст впливає із досвіду людства, що передається від покоління до покоління.

**Сюжет** гри визначає мету дій гравців, характер і розвиток ігрового конфлікту. Він запозичує з навколишньої дійсності й образно відтворює її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або ж спеціально створюється, враховуючи завдання фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства при різних взаємодіях гравців. Сюжет не тільки пожвавлює їх дії, але й надає окремим прийомам техніки й елементам тактики цілеспрямованості, робить гру захоплюючою.

**Правила** – обов'язкові вимоги для учасників гри. Вони обумовлюють розташування й переміщення гравців, уточнюють характер їхньої поведінки, права й обов'язки, визначають способи ведення гри й умови підрахунку її результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців у рамках правил гри.

**Рухові дії** в іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямків і затримками руху; різні метання на дальність і

в ціль; подолання перешкод стрибком, опором, силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки та ін. Усі ці дії виконуються в різних комбінаціях.

**Форма** рухливої гри (характер організації й взаємин учасників) визначається її змістом. Для рухливої гри характерна така організація дій учасників, при якій їм надається творча ініціатива у виборі способів для досягнення поставленої мети й отримання задоволення від процесу ігрової діяльності.

Ігровий метод застосовується у ході занять основною гімнастикою, різними видами спорту й туризмом шляхом використання **методичних прийомів**, характерних для гри (образності, елементів змагання, природності рухів тощо).

При цьому враховується мета використання тих або інших вправ (відпочинок, розваги тощо).

У структурі занять різними видами спорту рухливі ігри (народні, спеціально підібрані) часто використовуються як ефективний засіб удосконалювання техніки.

У кожній фізичній вправі методичні особливості гри можуть виражатися по-різному: яскравіше або слабше, більш-менш повно – залежно від різних вимог щодо їх використання й умов, в яких вони проводяться.

У педагогічній практиці ігровий метод широко використовується при вирішенні завдань загальної фізичної підготовки, а також має допоміжне спеціальне значення у спортивних тренуваннях.

Одночасно він може слугувати діючим чинником виховання в тих, хто займається, позитивних моральних і вольових якостей.

При вивченні теорії й методики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно ознайомитися з педагогічною характеристикою рухливих ігор. Вона допоможе правильно і критично оцінювати місце, роль і значення ігор у регламентованій навчально-виховній роботі й у самодіяльності дітей.

### **3. Історія виникнення ігор.**

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано із становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відображає устрій життя на найбільш ранньому ступені розвитку суспільства, можна розглядати образні дії (наслідування справжнього полювання), танець і примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувалися.

Поступово створювалися матеріальні передумови для подальшого розвитку раннього мистецтва, починали виявлятися його самостійні форми. Потрібен був чималий історичний строк, необхідні були істотні зрушення в розвитку виробництва, перш ніж із синкретичного первісного мистецтва поступово виділилася самостійна ігрова діяльність. Вона виявлялася в мисливських і військових іграх, у драматичних іграх, що відтворювали господарську діяльність (згадаймо хоча б відому старовинну слов'янську гру «А ми просо сіяли...»), що дійшла до наших часів).



З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей пригноблених класів населення і панівних. У народному побуті створювалися ігри, які, переходячи з покоління в покоління, змінювалися, набували нових якостей. Народ створював ігри, в яких органічно поєднувалися простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх-давен ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їхньою життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята Давньої Греції, які відзначалися своїм активним, діяльнісно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерними були широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших античних богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, оскільки міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я.

Олімпійські ігри було започатковано в 776 р. до н. е., і проіснували вони до 394 р. н. е., а згодом відродилися за ініціативою П'єра де Кубертена – видатного французького педагога-гуманіста – і дійшли до наших днів як одне з найпопулярніших свят, що сприяють зміцненню дружби між народами.

Одним з найпопулярніших серед великої кількості давньогрецьких свят було свято на честь бога родючості Діоніса – Діонісія.

Це свято відзначалося тричі на рік і включало святкові процесії, обрядові церемонії, різноманітні змагання, як мистецькі, так і спортивні, театральні-хороводні ігри громадян.

Для свят Давньої Греції взагалі була характерна дієвість, що потребувало спеціальної підготовки. Ідеал давньогрецьких свят – фізична і духовна гармонія. Зовсім інший характер мали свята у Давньому Римі. Політика правлячих кіл була спрямована на виховання легіонера-завойовника і на відвертання широких народних мас від участі у політичному житті країни. А тому під час тих чи інших святкуваннях замість активних народних дій використовувалися видовища – тріумфальні процесії імператорів, бої гладіаторів, «навмахії» (битви кораблів), циркові змагання, стравлення хижаків і людей з хижакими. Лозунг «хліба і видовищ» народився саме в цей час (I ст. до н. е. – I ст. н. е.). Адже для кожного бідного жителя Римської імперії існувала альтернатива – або піти до лав легіонерів, або ж приймати подачки від уряду під час різноманітних видовищ.

Отже, у класово антагоністичних суспільствах панівні верстви завжди насаджували лише їм потрібні свята, і цей процес дедалі поглиблювався. Саме тому й відбувалося розшарування свят на дві групи – офіційні і народні. З одного боку, це були свята під егідою церкви і держави, що утверджували існуючий порядок, велич влади як щось вічне і незмінне, з іншого – народні,

що часом нагадували пародію на офіційні і відзначалися ігровим началом.

Як у Давній Греції Діонісії були яскравим виявом ігрового начала свята, так і на Русі ігрова діяльність супроводжувала більшість обрядових календарних свят. Так, наприклад, з початком весни розігрувалася «боротьба» літа й зими, що закінчувалася, звичайно, перемогою літа.

Однак, як і у всіх інших народів, давньоруські ігри поступово втрачали свою першооснову і виділялися в самостійну сферу людської діяльності, і тому з часом вони майже завжди тільки опосередковано пов'язувалися з тією чи іншою порою року.

Перші записи народних ігор на Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у сиву давнину.

В обрядових і святкових іграх знаходили своє відображення господарська діяльність людини, її поетичне ставлення до природи. Відповідними жестами, рухами учасники гри ілюстрували або імітували трудові процеси – сіяння проса, льону, маку тощо.

Для прикладу можна навести вже згадувану хороводну гру «А ми просо сіяли...». Місцем для цієї гри могли бути зелена галявина, діброва, гай або просто вулиця. Учасники хороводу розділялися на дві групи. Гра починалася заспівом першої групи:

А ми нивку оремо, оремо,  
Ой, дід ладо, оремо, оремо.

Ці слова хор ілюстрував відповідними рухами і жестами, імітуючи процес праці: один ніби йшов за плугом, інший – поганяв волів. Друга група відповідала:

А ми просо сіємо, сіємо,  
Ой, дід ладо, сіємо, сіємо.

Учасники другого хору показували, як вони засівали поле і т. ін. Потім перший та другий хори починали «сперечатися», один одному погрожувати, відповідними рухами та жестами ілюструючи дію, про яку йшлося в пісні.

Протягом віків народні ігри шліфувалися, народжувалися нові засоби виразності, у них з'являлися елементи театралізації, які найчастіше використовувалися під час проведення традиційних свят.

Під час народних ігор учасники виступали в масках або просто фарбували обличчя. У разі потреби наклеювали бороду, вуса.

В іграх завжди знаходили відображення ідеологія, виховання, рівень культури і досягнення науки. Крім того, деякі ігри набували певного відтінку залежно від географічних і кліматичних умов.

#### **4. Висловлювання педагогів про рухливі і національні ігри.**

Передові мислителі і вчені добре розуміли велике значення ігор у вихованні підростаючого покоління.

Видатний чеський педагог Ян Амос Коменський (1592-1670) розглядав рухливі ігри як ефективний засіб для вирішення оздоровчих, освітніх і

виховних завдань.

Підкреслюючи велике значення правильного управління іграми з боку старших, Я. А. Коменський говорив, що при дотриманні необхідних умов гра повинна бути «серйозною справою, тобто або розвитком здоров'я, або відпочинком для розуму, або підготовкою для життєвої діяльності, або всім цим одночасно». Згідно з його порадами варто використовувати народні ігри, «пристосовані до народного звичаю». Ігри повинні відповідати віку, містити різноманітні рухи (ходьбу під час прогулянок, біг, стрибки, рухи з м'ячем). Способи проведення ігор треба змінювати, щоб гравці отримували від них більше задоволення. Окрасою гри Я. А. Коменський вважав «рухливість тіла», життєрадісність, порядок, дотримання правил, досягнення перемоги спритністю, а також надання гравцям можливості розпоряджатися собою й підкорятися. В іграх він засуджував млявість, недобррозичливість, галас і «підступництво».

Єпифаній Славинецький (XVII ст.) у своєму оригінальному педагогічному творі «Громадянство звичаїв дитячих» вказував, що заняття іграми повинні допомагати зміцненню здоров'я й розвитку фізичних сил дітей. У «чесній грі» треба виховувати розважливість, стриманість, безкорисливість. Діти повинні проявляти наполегливість, привчатися до спільних дій, поважати більш слабких гравців.

Рухливі ігри, на думку Н. Ф. Бунакова, є педагогічним матеріалом, який учитель може запозичити «прямо з життя». На основі спостережень за самодіяльними діями дітей можливо, вибравши певну гру, визначити, чи повністю вона відповідає педагогічним завданням. При потребі таку гру, взяту «з життя», треба змінити, доповнити або скоротити, творчо створивши нову, більш досконалу. Такі ігри Н. Ф. Бунаков пропонував широко використовувати з метою сприяння гармонійному розвитку учнів у фізичному, розумовому й моральному відношеннях.

Видатний російський педагог К. Д. Ушинський (1824-1870) неодноразово у своїх працях звертав увагу на те, що діяльність дитини - це її праця, основними видами якої є гра, позанавчальні заняття, навчання.

Самостійна праця, яка виразно проявляється під час гри, виражає, за Ушинським, найбільш нормальний стан дитини. Тому вже в цей час вихователь, керуючи ігровим процесом, повинен привчати дітей до подолання труднощів і до самостійності.

П. Ф. Лесгафт (1837-1909) у своїх працях (кінець XIX – початок XX ст.) розглядав ігри як один із засобів виховання. Положення, висунуті ним, залишаються актуальними і дотепер. Зокрема П. Ф. Лесгафт розглядав питання про поведінку і взаємини гравців, про відповідність ігор поставленим завданням, а також про провідну роль педагога.

Методичні настанови П. Ф. Лесгафта щодо проведення гри використовуються педагогами та організаторами ігор у культурно-освітніх установах. Ці настанови включають такі вимоги: 1) обов'язкове визначення перед кожною грою конкретної мети; 2) відповідність гри силам і здібностям

учасників; 3) забезпечення позитивного емоційного впливу на гравців; 4) систематичність і послідовність проведення ігор; 5) спонукання учасників до прояву активності, самостійності (при спрямовуючій ролі педагога, організатора).

Особливу увагу приділяв П. Ф. Лесгафт рухливим іграм дітей шкільного віку. Він визначив їх роль і завдання, розробив основні методичні вказівки та описав близько 100 різноманітних ігор відповідно до здійсненого ним же розподілу на дві групи: прості ігри та складні.

Великий внесок у розвиток гри зробили радянські теоретики. Вони акцентували увагу насамперед на виховній ролі гри. Так, Н. К. Крупська у своїх працях неодноразово наголошувала на тому, що гру потрібно використовувати з метою всебічного виховання підростаючого покоління. Вона розкрила можливості виховання в іграх товариськості, згуртованості, колективізму, дружби, свідомої дисципліни.

А. С. Макаренко засуджував як невтручання батьків і педагогів у гру дітей, так і зайву допомогу їм в іграх. Перебільшена опіка над дітьми призводить до розвитку в них невпевненості у своїх силах, до виникнення страху перед поразкою. А. С. Макаренко визначав три стадії в розвитку дитячої гри відповідно до віку (до 6 років, від 6 до 12, від 12 до 14). Проте такий поділ цілком умовний. Так, часто діти 11-12 років грають в ігри, найпростіші за організацією учасників, але з дуже складними правилами та змістом.

За своїм походженням і суттю національні рухливі ігри, як зазначає С.Б.Мудрик, орієнтовані на масове сприйняття і засвоєння їх, бо за змістом і формою рухи в них прості і доступні дітям різних вікових груп. Ці ігри характеризуються внутрішнім багатством змісту, супроводжують життя народу, виховують національну психологію, характер, свідомість.

Народні ігри та забави, як зазначає Н.А. Деделюк, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, похвальну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну)

У середині і наприкінці ХХ століття були розглянуті питання взаємопов'язаності рухливих ігор з іншими засобами фізичного виховання, зокрема зі спортом (І.М. Коротков, В.П. Філін).

У ряді методичних посібників (Л.В.Билеєвої, В.М.Качашкіна) знайшов своє відображення досвід творчого використання рухливих ігор в урочних й позаурочних формах занять учителями фізичної культури – С.В. Покровським, А.А. Гугіним, І.І.Должиковим.

### **5. Загальна характеристика рухливої гри.**

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо чи опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів,

мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Поняття „гра” є надзвичайно багатогранним і саме через це гра виступає

самостійним видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності.

Сьогодні ми спробуємо розглянути гру лише як вид рухової діяльності, як засіб фізичного виховання. Крім того ми розглянемо інші види рухової діяльності, які за змістовними рисами схожі до гри, а за іншими відрізняються від неї. Такі види рухової діяльності ми об'єднаємо поняттям „вправи ігрового характеру”.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою, ціллю. Цільова установка і рухова діяльність її учасників визначаються сюжетом (фабулою) гри. Сюжет – це задум (тема) та порядок рухових дій, що розкривають цей задум чи тему.

Фабула – це стислий зміст рухової діяльності, в якій рухові дії подані у послідовному зв'язку. Відповідно до сюжету гри, дитину вводять у певний образ, в певну роль, перебуваючи у якій вона має право виконувати одні рухові дії і не менше виконувати інші.

Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється у світ фантазії, який дарує їй нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби у постійній діяльності, у розвитку психічних функцій (уявлення), у нових враженнях, в емоційному потенціалі.

Ось чому діти люблять бути котиками, мишками, зайчиками, вовками, мисливцями, космонавтами і т.д. В цьому полягає цілісність образу, ролі, а отже й сюжету.

Сюжет розкривається за допомогою правил. Правила – це положення, в яких

відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати.

Результат гри завжди спрямований на перемогу, на виграш. Виграш є постійною складовою структури нової гри. Там де є виграш, діє прагнення перемоги, там є змагальна діяльність. Отже, в основі гри лежить змагання, яке здійснюється відповідно до сюжету гри і обумовлюється її правилами.

Варто зазначити, що змагання в грі є специфічним, оскільки дозволяє імпровізацію рухових дій для досягнення перемоги.

Імпровізація передбачає раптову зміну ситуації, необхідність проявляти гравцям творчу ініціативність рухових дій. Але така імпровізація обмежується правилами гри.

Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природні потреби дитини творити, потребу в нових враженнях.

Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат.

Відтак, основними компонентами рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація. Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізується складають зміст гри. Гра – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Значення рухливих ігор:

1. Сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

2. Позитивно впливають на всі системи організму.

3. Збуджують апетит і сприяють міцному сну.

4. Задовольняють потребу ростучого організму дитини у русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.

5. Вдосконалюють техніку фізичних вправ.

6. Сприяють розвитку у дітей фізичних якостей.

7. Ефективно впливають на розумовий розвиток, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір.

8. Створюють позитивні умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті.

9. Сприяють розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

10. Ігри є засобом естетичного виховання.

Однак, рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор і дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

### **6. Класифікація рухливих ігор.**

*Класифікація рухливих ігор:*

1. Сюжетні.

2. Ігрові вправи (несюжетні).

3. Ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Під час гри, діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них. Більшість сюжетних ігор – колективні. В них дитина привчається погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей.

Зміст ігор-завдань становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, влучити м'ячем у ціль і т.д.). В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь та інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що є однією з їх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами. Ці ігри можуть проводитись як забави під час прогулянок, нафізкультурному святі, коли діти демонструють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів

дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій та сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які

обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є володіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

*Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження:*

1. Ігри великої інтенсивності.
2. Ігри середньої інтенсивності.
3. Ігри малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності відносять ті, зміст яких складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається в межах 155–180 уд./хв.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети). Частота серцевих скорочень при іграх середньої інтенсивності складає 130–154 уд./хв.

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному

положенні і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі з інтенсивністю до 130 уд./хв.

*Класифікація українських народних ігор:*

1. Сюжетні:

1) Драматичні (відображають основні заняття українців: землеробство та пов'язані з цим сезонні обряди).

2) Хореогенні (зміст складають танці та танцювальні дії з пісенним супроводом: хороводи, гаївки, веснянки).

3) Імітаційні (відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин).

4) Імпровізаційні (довільний розвиток сюжету: різдвяний вертеп).

2. Ігри, які регламентуються правилами.

3. Ігри з предметами.

4. Ігри без предметів.

2. Характеристика змісту вправ ігрового характеру: забава, розвага, естафета, протиборство.

Рухова діяльність, в якій відсутній один з перелічених компонентів не може

вважатись грою. Це вправи ігрового характеру. До них відносяться: розвага, забава, естафета, протиборство.

Розвага – імпровізована діяльність, в якій рухові дії не обмежуються правилами.

Забава – сюжетна діяльність, правила якої дозволяють на імпровізацію рухових дій.

Естафета – сюжетно-змагальна діяльність, правила якої забороняють імпровізацію рухових дій.

Протиборство – змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

## ЛЕКЦІЯ № 2

**Змістовий модуль I. Характеристика та організація проведення рухливих ігор з учнями**

**Тема:** Організація рухливих ігор.

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації проведення рухливих ігор.

**Опорні (ключові) поняття:** рухливі ігри, спортивні ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**



1. Рухливі і спортивні ігри.
2. Стосунки й конфліктні ситуації в рухливих і національних іграх.
3. Педагогічне групування рухливих ігор.
4. Освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих і національних ігор.
5. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих і національних ігор.
6. Виховання рухових якостей.
7. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання.

### **Література:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
7. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1. Рухливі і спортивні ігри**

Будь-яка спортивна гра виникла від народної рухливої гри та є її найвищою формою. Це можна простежити на прикладі баскетболу, волейболу, хокею, водного поло та інших ігор. На відміну від спортивних рухливі ігри являють собою винятково широкий набір порівняно нескладних ігор, головною особливістю яких є активна діяльність гравців, заснована на найзвичніших рухах: стрибках, метаннях, подоланні перешкод або виконанні нескладних завдань. Рухливі ігри, з відносно простим змістом і використанням природних рухів, не пов'язані з високими фізичними й психічними зусиллями. Їх часто називають «елементарними» у порівнянні зі спортивними іграми, в яких беруть участь переважно команди дорослих.

Таким чином, поява спортивних ігор, збільшення їх різноманітності

пов'язані з еволюцією рухливих ігор, деякі з них втратили свій наслідувальний характер, абстрагувалися від образів, набули змагального характеру. Саме це й лягло в основу формування спортивних ігор, чому сприяв бурхливий розвиток спорту.

Спортивні ігри – вищий ступінь рухливих ігор. Правила в них строго регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків та обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведінки в процесі гри. Це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість гравців, певне місце проведення та інвентар. У багатьох спортивних іграх необхідна спеціалізація окремих гравців (нападаючих, захисників, воротарів тощо). Спортивні ігри потребують спеціального суддівства відповідно до чітко встановлених правил для тієї чи іншої гри. Спортивні ігри є видом спорту, а тому доступні підготовленим учасникам навіть тоді, коли змагання (наприклад, для підлітків) проводяться за спрощеними правилами.

Певна перевага рухливих ігор перед спортивними полягає в їхній загальнодоступності, оскільки вони не пов'язані зі складною технікою й тактикою, строгою регламентацією правил і спеціальною підготовкою. Будучи масовим, народним засобом фізичного виховання дітей і підлітків, рухливі ігри часто використовуються молоддю й дорослими, їх призначення не вичерпується безпосередньо дошкільним і шкільним віком.

## **2. Стосунки й конфліктні ситуації в рухливих і національних іграх**

Оскільки суть ігрової діяльності полягає в отриманні з урахуванням обставин максимуму можливого для досягнення мети із ситуацій, що виникають у процесі цієї діяльності, оскільки основою гри (тією чи іншою мірою) є протиборство, більшість рухливих ігор пов'язана з вирішенням конфліктних ситуацій. Варто зазначити, що гра дозволяє моделювати не тільки типові, але й рідкісні ситуації, які важко вирішити, застосовуючи лише стандартні засоби.

У сучасній теорії спорту конфлікт розуміється як взаємодія двох об'єктів, що мають несумісні цілі або способи досягнення цих цілей.

У кінцевому підсумку типи конфліктних ситуацій у рухливих іграх визначаються педагогічними установками й принципами організації колективу. Їх можна умовно підрозділити на *чотири види*, на їхній основі часто будуються класифікації ігрового практичного матеріалу.

До конфліктних ситуацій *першого виду* можна віднести ігри, де учасник бореться за своє місце у групі. Це ігри з несподіваними змінами та перебудуваннями, виконанням наслідувальних ритмічних рухів, вправами на увагу.

У соціально-педагогічному плані ці рухливі ігри сприяють самовираженню, самовихованню й самоорганізації. Конфлікт тут полягає у здатності виконати (краще за інших) основне ігрове правило.

*Другий вид* являє собою ситуацію протиборства членів групи проти

основної рольової особи – ведучого. Прикладом можуть бути ігри на зразок перебіжок із кваченням, прості сюжетні ігри, побудовані на образах. Уява – один із чинників дитячих ігор. Психологічним продуктом процесу уяви є створення нових образів, що виражають бажане, можливе або майбутнє. Ці образи найчастіше є уявною переробкою образів дійсності. Конфліктні ситуації в іграх з ведучими однотипні, прості й повторювані. Конфлікт тут сприяє самовираженню особистості, а момент спільності проявляється у варіантах, де члени групи надають взаємну підтримку один одному в боротьбі проти ведучого. Апогей конфлікту – у нерозв'язності для ведучого заданого йому протиборства. Конфлікт вирішується простою заміною рольового гравця.

Тип конфлікту *третього виду* – в рамках суперництва груп при відсутності безпосереднього контакту одного з одним. Чинником успіху є швидкість і точність виконання завдань, які ідентичні для всіх учасників. Типовим прикладом можуть бути ігрові естафети й гонки, де ситуації конфлікту створює не стільки установка, скільки психологічний аспект ведення боротьби. З погляду соціальної психології сторони тут виступають уже не як групи, а як колектив, тобто згуртована одиниця, що спільно реагує на задану установку.

До ігор цього виду відносяться й ті ігри (як правило з м'ячем), де гравці вирішують не однотипні, а індивідуальні творчі завдання в межах свого колективу. Прикладом такого виду безконтактних ігор можуть бути ті, де дії обмежені рамками своїх майданчиків, де гравці мають можливість взаємодіяти один з одним. Більшість таких ігор проводиться на майданчиках, розмежованих сіткою («Піонербол», теніс, волейбол та ін.) або ж без сітки (типу «Перестрілки»), з умовою діяти проти суперника, не виходячи за межі розташування його гравців.

Четвертий вид – це вид активного зіткнення двох організованих сторін, іменованих в іграх «командою», найбільш повно виражає себе в конфліктних ситуаціях. При цьому сторони можуть мати рівні або різні в тактичному плані установки. Рухливі ігри даного виду за характером наближаються до спортивних, а також становлять предмет більшості спортивних ігор. Вони носять також характер воєнізованих ігор на місцевості. У таких іграх своєрідно переломлюються деякі поняття, наприклад «агресія», «злість». У командних іграх тактичного плану про агресивні дії говорять як про активно-наступальні й дають їм позитивну оцінку. Відсутність спортивної «злості» розцінюється як недолік. Конфлікт в іграх цього плану продиктований сюжетом і вичерпується розв'язанням мікроконфліктів у групах на користь однієї зі сторін. В іграх цього плану важливо стійке розуміння членами колективу змісту й логіки взаємних дій партнерів в умовах дефіциту часу й гострого міжгрупового суперництва. Успіх досягається єдністю фізичних і психічних зусиль, строгим розподілом ролей, наявністю лідерів і водночас здатністю групи до самоврядування.

Незалежно від того, в якому за складністю виді наявний конфлікт у грі,

його розв'язання повинно супроводжуватися дотриманням гравцями таких соціальних норм, як дисципліна, виконання встановлених правил, виявлення поваги до партнера й суперника. У грі учасники самі собі створюють оптимальні умови для виявлення фізичних і психічних зусиль. Дитячий колектив у грі виступає як інструмент виховання. Педагогові важливо знайти розумне співвідношення педагогічного регулювання й саморегулювання поведінки учасників у грі. Тут необхідні інтуїція, майстерність, безпосередній вплив особистості.

### **3. Педагогічне групування рухливих ігор**

∇Широкое застосування рухливих ігор у педагогічній діяльності вимагає спеціального підбору ігор для вирішення різних завдань. Для цього створюються робочі групування ігор. Ігри розподіляються:

1. За ступенем складності їхнього змісту: від найпростіших (можна віднести ігри з перешкодами, що легко долаються, з добре знайомими елементарними способами взаємодії) до більш складних, наближених до спортивних (ігри з перешкодами, що важко долаються, і складними взаємодіями учасників).

2. За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (ігри для дошкільнят та для дітей 6-7, 8-9, 10-12, 13-15 років).

3. За видами рухів, які входять до ігр (ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, ігри з бігом, зі стрибками у висоту, довжину з місця і з розбігу, ігри з метанням, ігри з кидком і ловленням м'яча).

4. За фізичними якостями, які переважно виявляються у грі (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність).

5. Розрізняють ігри імітаційні (Сюжетні ігри. Ігри цього виду створюються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих (льотчик, пожежник, шофер та ін.), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак), явища природи, спосіб життя й звички тварин і птахів).

6. Ігри з перебіжками, подоланням перешкод, опором, орієнтуванням у просторі (за слуховими і зоровими сигналами).

7. Ігри з предметами (палицями, стрічками, м'ячами).

8. Музичні ігри, ігри на місцевості (вони досить складні й вимагають спеціальної підготовки),

9. Ігри, що є підготовчими до окремих видів спорту (вони дозволяють досить рано знайомити дітей з такими спортивними іграми, як футбол, баскетбол, хокей, теніс тощо і використовувати їх у спортивному тренуванні).

10. Ігри групують за характером їхньої рухливості:

Ігри великої рухливості (діти активно й одночасно беруть участь у бігу, стрибках, метаннях, киданні й ловленні в комбінації з бігом, стрибками, опором).

Ігри середньої рухливості (діти беруть активну участь у таких рухах, як ритмічна ходьба, вільна ходьба в комбінації з перебіжками, передача,

ловлення і метання, а також творчі й наслідувальні рухи).

Ігри малорухливі (учасники вільно пересуваються або виконують незначні спокійні рухи).

11. За формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, у групах продовженого дня, на святі тощо)

12. З урахуванням сезону й місця проведення (ігри літні, зимові, у приміщенні, на свіжому повітрі, на сніговому майданчику, на льоду, на горі, на воді).

Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах діяльності враховується ціла низка ознак одночасно. Основні з них - вік і підготовленість дітей, види рухів, які входять до гри, переважання тих чи інших морально-вольових і фізичних якостей у певній грі, принцип взаємин гравців.

#### **4. Освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих і національних ігор**

Рухливі і національні ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог програми з фізичної культури.

До освітніх завдань належать: удосконалення і закріплення навичок з бігу, стрибків, метання, а також навичок, які були набуті у ході занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою та ін.

До виховних завдань належать: виховання фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості) та морально-вольових якостей (сміливості, чесності, колективізму).

1. Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей і реакцій на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней у найкоротший час.

2. Часта зміна ігрових ситуацій, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності.

3. Для виховання сили добре використовувати ігри, які вимагають прояву помірних щодо навантаження, короткочасних швидкісно-силових напружень.

4. Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що вимагає значних затрат сил та енергії, сприяють розвитку витривалості.

5. Удосконалювання гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку руху.

До оздоровчих завдань належить сприяння нормальному розвитку організму учнів, зміцненню їхнього здоров'я. Перераховані завдання тісно взаємопов'язані. При їхньому вирішенні необхідно враховувати різні сторони навчально-виховного процесу. Наприклад, при проведенні гри «Ми веселі діти» з метою вдосконалення швидкості бігу в дітей молодшого шкільного віку одночасно необхідно розвивати сміливість, кмітливість та впевненість у

своїх силах.

## **5. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих і національних ігор**

Особливі гігієнічні вимоги слід пред'являти до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом. Верхній шар ґрунту чистий, без органічних сполук.

Закриті спортивні споруди забезпечуються природним світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі розміщуються гардероб, роздягальня й душова, приміщення для масажу й кабінет лікаря. Підлога у спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найбільше задовольняє підлога палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5 м у висоту стіни офарблюють олійною фарбою, а вище включно зі стелею, – клейовою світлого тону. Середня температура у спортивному залі має становити 15-16 °С, відносна вологість - 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природного освітлення не менше ніж 1,5 %, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне освітлення – 100 лк.

▽Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримуватися таких гігієнічних правил:

1) По можливості займатися на свіжому повітрі; до занять у приміщенні попередньо добре провітрити його або залишити вікна (квартирки) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ і ігор не раніше ніж через 0,5 години після їди й закінчувати не пізніше як за 0,5 години до їди.

3) Стежити, щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати (20-50 хв – для дітей; 40-60 хв – для підлітків). Вправи й ігри, які потребують великого фізичного навантаження, необхідно чергувати з більш легкими й робити при цьому короткочасні (1-3 хв) перерви для відпочинку.

4) Під час фізичних вправ та ігор одягати дітей легше. Узимку стежити за тим, щоб вони не залишалися довго нерухомо на морозі (між іграми і вправами допускається відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6) У літню пору при температурі 25 °С не слід включати до заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7) Відразу після фізичних вправ та ігор необхідно рекомендувати дітям походити протягом 1-2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загальнорозвивальних вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми, що сприяють удосконалюванню функцій нервової системи та поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

## **6. Виховання рухових якостей**

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

**Спритність** проявляється у здатності опановувати нові рухи й швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обстановки. Показником спритності є координаційна складність рухів. Тут враховується час, необхідний для оволодіння складними рухами, і ступінь готовності, який досягається в даному русі після занять фізичними вправами та іграми.

Спритність розвивається досить повільно. Найбільші зміни в координації рухів спостерігаються в дітей у віці від 7 до 12-13 років. У цей період створюється основа для оволодіння складними навичками в наступні роки. Структура мозку 2-8-літньої дитини вже майже ідентична структурі мозку дорослої людини. З 7 до 12 років відбувається швидкий розвиток рухового аналізатора, поліпшується здатність зорового аналізатора. У 8-12 років лабільність нервово-м'язової системи досягає рівня, близького до рівня дорослої людини. Отже, діти повинні виконувати якнайбільше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати м'язове відчуття (уміння розрізняти темп та амплітуду рухів, ступінь напруження й розслаблення м'язів), а також відчуття часу й простору.

Спритність удосконалюється завдяки вправам зі швидкою зміною ситуацій, де потрібна точність, швидкість і координація рухів. Для розвитку спритності застосовують вправи з гімнастики (без предметів, із предметами, на снарядах), акробатики (стрибки із трампліна, на батуті), вправи з великими м'ячами – передачі, перекидання, ловлення тощо.

У дітей 7-8 років удосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяють метання в ціль, вправи з малими м'ячами – удари об підлогу, кидки в стіну, підкидання й лови м'яча з різними додатковими рухами, різні складні маніпуляції з іншими невеликими за розміром предметами – паличками, кільцями, кубиками тощо.

Надалі увагу необхідно приділити підтримці й удосконалюванню координації рухів, точності.

Для виховання спритності в учнів 1-3-х класів використовуються ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до зміни ситуації (наприклад, «Квач» – 1-й клас, «Зайці в городі» – 2-й клас, «Мисливці й качки» – 3-й клас). У 4-5-х класах застосовуються ігри для вдосконалювання координації, точності рухів («Мотузочка під ногами» – 4-й клас, естафета з елементами рівноваги – 5-й клас). У 6-8-х класах для виховання спритності варіюються знайомі ігри, де перед гравцями ставляться

нові завдання на координацію рухів, проводяться ігри зі складнішими правилами колективних та індивідуальних дій («М'яч капітанові» – 6-й клас, естафета з далеко-високими стрибками – 7-й клас, «Гилка з перешкодами» – 8-й клас).

**Сила.** Вправи для виховання сили в дітей і підлітків повинні бути в основному динамічними. У дитячих м'язах сухожильна частина відносно невелика, що забезпечує більший ступінь їх скорочення.

У період від 6-7 до 9-11 років швидко збільшується відносна середня сила м'язів (у перерахунку на 1кг маси тіла). Показники відносної середньої сили в цьому віці близькі до показників 20-30-літніх людей. З цього випливає, що діти легше всього можуть виконувати різні вправи в лазінні (у похилому і вертикальному положенні) по лаві, гімнастичній стінці з поступовим збільшенням кута нахилу, канату (за допомогою рук і ніг). У дівчаток відносна середня сила м'язів у віці від 8 до 13 років більш стабільна, тому для них кількість повторень вправ у лазінні, висах, упорах, присіданнях підвищувати не варто.

У дітей середнього шкільного віку маса тіла збільшується більше, ніж сила. Тому 12-літні діти можуть виконувати вправи у висах та упорах, а для 14-літніх дітей вправи в упорах повинні бути легшими, ніж у висах. Для дітей 13-14 років найкращими вправами є різні змішані виса й упори (особливо на гімнастичній стінці).

У дівчат старшого віку приріст маси тіла більший, ніж приріст м'язової сили, тому вправи у висах, упорах, присіданнях на одній нозі для них важкі. Однак систематичне застосування вправ для розвитку сили рук і ніг дозволяє значно збільшити кількість повторень цих вправ.

У старшому шкільному віці створюються найсприятливіші умови для збільшення обсягу силових вправ.

У 16 років діти можуть піднімати й переносити вантаж, який дорівнює масі свого тіла. Вони можуть виконувати вправи з обтяженнями, опором партнера, з подоланням ваги, що дорівнює масі власного тіла.

Для виховання сили в 1-3-х класах підходять ігри, що вимагають від учасників прояву короткочасних швидко-силових напружень, помірних за навантаженням («Хто далі кине?» – 1-й клас, стрибки по смужках – 2-й клас, «Альпіністи» – 3-й клас). У 4-5-х класах вимоги до прояву якості сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з нетривалим силовим напруженням динамічного характеру («Бій півнів» – 4-й клас, «Сильні й спритні» – 5-й клас). У 6-8-х класах поступово збільшуються (у порівнянні з попередніми класами) час і дистанції в іграх зі швидко-силовим напруженням; збільшується час на ігри з досить значними, але нетривалим переважно силовим напруженням («Естафета по колу», «Перетягування в шеренгах» – 7-й клас, «Гилка з перешкодами» – 8-й клас).

Розрізняють активну й пасивну **гнучкість**. Пасивну гнучкість удосконалюють при виконанні статичних вправ з використанням власної сили, допомоги партнера, обтяжень або амортизатора. До активних відносять



рухи махового характеру, які виконують із великою амплітудою.

Вправи для розвитку гнучкості варто використовувати систематично у вигляді спеціалізованих комплексів, виконуючи їх під час зарядки.

При розвитку в дітей *швидкості* вирішуються два основні завдання: збільшення швидкості простих рухів і збільшення чистоти рухів.

Прості рухові реакції – це відповідні рухи на відомі раптові сигнали.

Велике значення мають і складні рухові реакції. Основні з них - реакції на об'єкт, що рухається, і реакції вибору. У реакціях на об'єкт, що рухається, основну частину часу займає фіксування очима рухомого предмета.

Швидкість реакції дитини певною мірою залежить від типу нервової системи і є якістю, успадкованою від батьків, але і її можна розвивати за допомогою фізичних вправ і рухливих ігор.

Частота рухів при локомоціях (бігу, ходьбі на лижах, плаванні тощо) залежить не тільки від успадкованих властивостей нервової системи, але й значною мірою від стану м'язів, що здійснюють ці рухи. Оскільки скорочувальна здатність м'язів з віком поліпшується й за допомогою фізичних вправ та ігор ще більше розвивається, частота, а разом з нею і швидкість виконання більшості видів рухів у дітей може бути збільшена.

Прояви такої якості, як швидкість, різноманітні: це й швидкість реакції, і швидкість мислення, і швидкість дії.

Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти з різних вихідних положень (на 10-30 м), естафети, рухливі та спортивні ігри.

Швидкісно-силові вправи (біг, стрибки) рекомендується включати до заняття з 12-15 років. У більш молодшому віці ці якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагань, відводячи на них до 50 % від загального часу заняття.

Удосконалюванню швидкості в 1-3-х класах сприяють ігри, що потребують миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали («Клас, струнко!» – 1-й клас, «Виклик номерів» – 2-й клас, «Передача м'ячів» – 3-й клас). Вихованню швидкості пересування допомагають ігри з подоланням невеликих відстаней у найкоротший час («Команда швидконогих» – 2-й клас, «День і ніч» – 3-й клас). У 4-5-х класах застосовуються ігри, які створюють умови для розвитку швидкості відповідних реакцій та одночасно для вдосконалювання здатності подолання дистанцій 15-25 м у найкоротший час («Стрибуни й квачі» – 4-й клас, естафета по смузі перешкод – 5-й клас). У 6-8-х класах проводяться ігри, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30 м. («Боротьба у квадратах» – 6-й клас, естафета по колу з декількома етапами – 7-й клас, «Хто швидше?» – 8-й клас).

**Витривалість** – це здатність організму протистояти стомленню або здатність до тривалої рухової діяльності без зниження її ефективності. Критерієм витривалості є час, протягом якого можливо підтримувати задану

інтенсивність.

Найбільш ефективні для виховання витривалості вправи, в яких бере участь велика кількість м'язових груп. До таких вправ можна віднести кросовий біг, плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, спеціальні й основні вправи ігрових видів спорту.

На заняттях із дітьми молодшого віку навантаження на серцево-судинну й дихальну системи повинні бути дуже нетривалими й чергуватися з відпочинком. Іннерваційний апарат серця в молодших школярів недосконалий, тому воно дуже збудливе. Хоча серце дитини може швидко пристосовуватися до роботи й швидко відновлювати свою працездатність після навантаження, діяльність його нестійка. Внаслідок цього часто виникають порушення ритму й темпу серцевих скорочень, спостерігаються зміни артеріального тиску.

Дітям і підліткам потрібні також вправи для виховання силової витривалості. Діти молодшого шкільного віку часто не можуть довго підтримувати певне зусилля на постійному рівні. Навіть при нетривалій роботі (1-1,5 хв) вони ненавмисно відволікаються. З віком здатність до підтримки зусиль на постійному рівні поліпшується.

Витривалість при статичній роботі зазвичай визначається часом (у секундах) утримання зусилля, що становить 50% від максимального. Витривалість до статичних зусиль найшвидше збільшується у старшому шкільному віці.

Для виховання статичної витривалості використовуються різні вправи у вигляді тривалого втримання певних поз, наприклад, змішані й прості виси та упори, стояння на носках, вправа «ластівка», вправи з утриманням вантажу тощо.

Вправи для виховання витривалості динамічного характеру – це багаторазові повторення згинання й розгинання рук у положенні змішаних висів та упорів, присідання, підтягування на перекладині, підйом ваги тощо.

Вихованню витривалості в 1-3-х класах сприяють ігри з кількарізковими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значними затратами сил та енергії. Однак загальна кількість повторних дій у таких іграх повинна бути невеликою і чергуватися з короткочасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців відводиться порівняно невеликий час («Два Морози» – 1-й клас, «Білі ведмеді» – 2-й клас, «Карасі й щука» – 3-й клас). У 4-5-х класах час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується («Не давай м'яч ведучому» і «Боротьба за м'яч» у 5-му класі до 12 хв). У 6-8-х класах навантаження на витривалість в іграх ретельно дозуються; проте допустимі й доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності («М'яч капітанові» – 6-й клас, «Виштовхування з кола» – 7-й клас, «Перетягування каната» – 8-й клас).

**7. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання**

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

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

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

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

Дуже важливо з дитинства формувати почуття відповідальності, спортивної честі, обов'язку, створювати ситуацію успіху для кожної дитини, зміцнювати мотивацію досягнення, але при цьому розкривати дітям цілісно-значеннєві аспекти спортивних перемог, роль фізичної культури в удосконалюванні особистості й соціуму.

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

Виконання різних ігрових завдань сприяє формуванню рішучості й сміливості учнів. Ці якості необхідні кожній людині й особливо важливі для юних спортсменів, які завжди повинні бути готові до вчинку, прийняття непростого рішення. У зв'язку із цим доцільно застосовувати метод поступового ускладнення завдань, забезпечуючи наростання ступеня труднощів виконуваних завдань з урахуванням вікових, індивідуальних

особливостей і рівня підготовленості учнів і на основі наступності в освоєнні ігрових дій. Для цього кожна гра-естафета повинна включати вправи, пов'язані з подоланням перешкод: стрибки у висоту, опорні стрибки, біг і рівновага на обмеженій і підвищеній опорі та ін. Завдання, що не передбачають цього, малоефективні. Вони не вимагають мобілізації сил, зосередженості на вирішенні проблеми. Водночас ускладнення вправ забезпечує подолання страху, невіри в себе, сприяє виявленню учнями власних прихованих можливостей.

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

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

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

Виховуючи в учнів сміливість, упевненість у своїх силах, корисно спонукати гравців до того, щоб кожен з них намагався не залишатися пізніше від усіх за умовною лінією, смугою, які необхідно у ході гри перебігти, перейти, переступити. Діти не повинні ховатися за спину своїх товаришів або від ведучих, не повинні відставати при перебіжках, а, навпаки, якомога більше перебувати в небезпечних місцях. Водночас потрібно привчати гравців діяти обережно. Уже з першого класу необхідно починати виховувати в дітей повагу до товаришів по грі, звичку грати дружно,

привчати хлопчиків і дівчаток не цуратися один одного в різних випадках (наприклад, при ходьбі або бігу, взявшись за руки, при виборі ведучого, перекиданні м'яча).

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

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

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

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

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

необхідно забезпечувати можливість самостійно обирати гру, ігрові завдання й обґрунтовувати свій вибір. Дуже важливо навчити їх аналізувати свої вчинки й дії.

Однією з необхідних умов ефективної організації ігор-естафет є врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Треба добирати і застосовувати різнорівневі ігрові завдання, враховуючи потенціалі можливості дітей. Обсяг, темп та інтенсивність вправ потрібно збільшувати поступово, щоб у дітей не сформувався комплекс неповноцінності й не зникла віра в себе. Водночас надмірне спрощення завдань навіть для школярів з недостатнім рівнем підготовки може сформувати легковажне ставлення до спортивних занять і до життя в цілому. У дітей може виникнути переконання, що для досягнення мети зовсім не обов'язково докладати зусилля, працювати на грані своїх можливостей. Така позиція неприйнятна не тільки для юних спортсменів, але й для сучасної людини взагалі.

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

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

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

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

Щоб за допомогою гри успішно виховувати волю спортсменів,

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

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

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

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

### ЛЕКЦІЯ № 3

#### **Змістовий модуль I. Характеристика та організація проведення рухливих ігор з учнями**

**Тема:** Характеристика рухливих ігор

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації проведення рухливих ігор з учнями.

**Опорні (ключові) поняття:** рухливі і національні ігри, урок фізичної культури, ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**

1. Рухливі і національні ігри на уроці фізичної культури у школі.
2. Рухливі і національні ігри на уроках фізичної культури в малокомплектних школах.
3. Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів.
4. Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури.
5. Рухливі і національні ігри в позаурочних і в позашкільних формах роботи з

дітьми.

6. Змагання з рухливих і національних ігор.

### **Література:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
7. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1. Рухливі і національні ігри на уроці фізичної культури у школі**

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

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



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

У ході гри дітям доводиться стикатися з різноманітними руховими ігровими діями. Тому треба виховувати в гравців здатність правильно оцінювати просторово-часові відношення – (багато першокласників, наприклад, швидко потрапляють під руку «квачеві», а деякі учні навіть 5-х класів погано володіють м'ячем саме внаслідок слабкого розвитку цієї здатності). Потрібно постійно приділяти увагу виробленню в учнів навичок розподілення уваги, тобто здатності одночасно сприймати багато чого й доцільно реагувати на сприйняте. Не менш важливе значення набувають ігри з різними предметами невеликого розміру – малими м'ячами, мішечками (особливо в початкових класах). Такі вправи в іграх підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість, сприяють удосконалюванню рухів рук і пальців.

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

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

*Самостійні заняття рухливими і національними іграми.*

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

## **2. Рухливі і національні ігри на уроках фізичної культури в малокомплектних школах**

ГМалокомплектні школи – це такі школи, де в одного вчителя займається більше одного класу одночасно в одній класній кімнаті. Ці школи

розміщуються в тих населених пунктах, селах, де немає достатнього контингенту дітей для повної наповнюваності класів, щоб організувати нормальний навчальний процес.

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

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

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

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

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

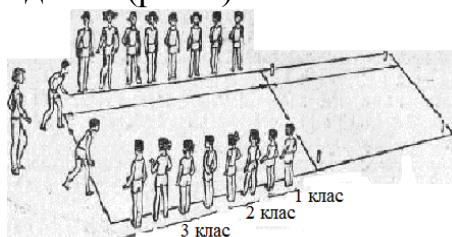
В іграх зі стрибками зменшується довжина стрибка, наприклад, у грі «Вовк у рову» поперек майданчика проводяться не дві паралельні лінії, а три, причому дві лінії проводяться на відстані приблизно 25-35см, а третя – на відстані 1,5-2 кроки від внутрішньої лінії. Діти молодшого класу стрибають через «рів»,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

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

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

приблизно рівним за силою й діти гратимуть з більшим інтересом. Цей спосіб розподілу на команди можна застосовувати як у двокомплектній, так і в однокompлектній школі. Другий спосіб розподілу на команди полягає в тому, що учні кожного класу становлять окрему команду. Цей спосіб прийнятний в основному для двокомплектної школи.

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

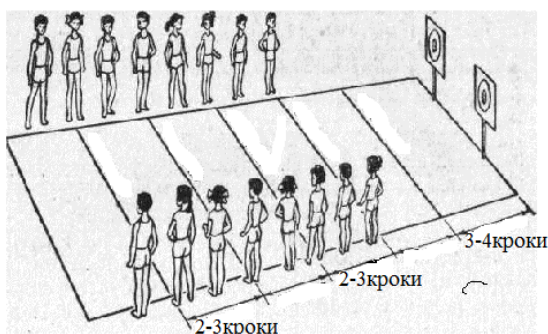


Таке шиккування команд раціональне для проведення ігор з бігом і з метанням на дальність. Усім гравцям добре видно увесь хід гри, що є запорукою належної дисципліни. Для проведення ігор з метанням у ціль команди проведення ігор з бігом на майданчику

паралельно його коротшій стороні проводиться лінія старту. Попереду від цієї лінії на **Рис. 1**

відстані 10-12 кроків для учнів молодших класів і 18-20 кроків для старшокласників позначають по два кружечки (або ставлять якісь невеликі предмети) для кожної команди. Команди шикуються таким чином, щоб у кожній із них старшокласники стояли біля лінії старту, поруч із ними - учні 2-го класу, а за ними – 1-го класу. За викликом учителя на лінію старту виходять по одному з кожної команди учні старшого класу. Викликані гравці за сигналом біжать до зазначеного місця, оббігають дальні кружечки або «городки» й вертаються назад, намагаючись швидше перетнути лінію старту. Потім на старт викликаються наступні гравці. Молодші школярі біжать до ближніх кружечків або «городків».

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



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

## Рис. 2

Така форма забезпечує необхідну рівність сил.

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

### 3. Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів

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

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

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

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

Зміст спостережень	Результати спостережень (написати, підкреслити)
Назва гри	_____ (групова, командна)
Основне педагогічне завдання гри	
Склад групи	_____ (кількість, вік, стать)
Прізвище, ім'я спостережуваного гравця	
Підготовленість гравців (гравця)	(вік, спортивний розряд, часто грає, рідко)
Пульс перед початком гри	_____ (у спостережуваного учасника)
Роль, виконувана у грі	Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник)
Виявлені у ході гри якості	(ініціатива, наполегливість, чесність, дисциплінованість, боягузтво)

Взаємини гравців у команді (групі)	(взаємовиручка, терпимість, невдоволення)
Чи володіють учасники (спостережуваний гравець) основними прийомами гри	( так, слабо, не володіє)
Ставлення до перемоги у грі, до поразки	(радість, засмучення, байдужість, вступав у суперечку)
Пульс після закінчення гри	_____ (у спостережуваного учасника)
Ставлення групи (спостережуваного) до проведеної гри	(не сподобалося, задоволений грою, запропонував зіграти повторно)
Можливі варіанти гри, доповнення	

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

*Можна оцінювати:*

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

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

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

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

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

Звичайно, на різних етапах навчання кожної окремої гри критерії оцінювання повинні змінюватися. Наприклад, при початковому ознайомленні

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

#### *Перетягування через лінію*

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

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

#### *Перестрілка*

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

Можливі помилки: дрібні – промах при спробі «квачити» м'ячем; недостатня активність у перехопленнях м'яча, який посилає суперник для виторгу полонених; істотні – неточні передачі м'яча (щодо сили, напрямку, висоти, відстані); невміння використовувати необхідні прийоми, щоб не бути «закваченим» (миттєві зупинки, згинання, стрибки, падіння); відсутність взаємодії із гравцями по команді; захоплення м'яча у тих, хто перебуває на іншій смузі; пересування з м'ячем у руках; навмисно сильні кидки.

### **4. Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури**

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

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

У першій і четвертій чвертях, коли заняття можуть проводитися на майданчиках й основний навчальний матеріал становлять легкоатлетичні вправи, доцільно планувати ігри з бігом на швидкість і метаннями на дальність. У другій і третій чвертях доцільно використовувати ігри для

закритих приміщень. Найкраще підійдуть ігри, які сприяють розвитку спритності, рівноваги, орієнтування, відчуття ритму.

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

№ п/п	Назва гри	Чверть навчального року				Основні види руху гри	Розвиток і вдосконалення навичок і якостей у грі	Частина уроку, для якої рекомендовано гру

Відібрані ігри розташовують у порядку зростання їхньої складності. Наприкінці року краще планувати відомі ігри й домагатися вдосконалювання дій гравців, що дозволить правильно оцінити ступінь оволодіння цим розділом навчальної програми.

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

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

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

У підготовчій частині уроку рухливі ігри використовують для концентрації уваги, оволодіння стройовими й загальнорозвивальними вправами, розвитку фізичних якостей і вдосконалювання рухових навичок.

Такі ігри, як правило, нетривалі, прості за змістом й не вимагають великого напруження. Зазвичай це бувають відомі ігри, що виконують роль розминки. Щоправда, і багатьом із них повинні передувати підготовчі вправи.

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

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

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

Завдання: 1) розвиток спритності, уваги й орієнтування;

2) навчання бігу на коротку відстань з ухилинням.

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

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

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

## **5. Рухливі і національні ігри в позаурочних і в позашкільних формах роботи з дітьми**

Рухливі та національні ігри займають важливе місце в позакласній виховній та оздоровчій роботі з учнями, особливо молодшого і середнього шкільного віку. Вони проводяться під час перерв, шкільних свят, замських екскурсій, прогулянок, у «дні здоров'я», в режимі продовженого дня і т.д..

До ігор, які проводяться в позаурочний час, школярі залучаються на добровільних засадах. Керування підготовкою і проведенням рухливих і національних ігор здійснюють вчителі, вихователі та старші школярі.

### *Ігри на перерві*

Ігри, які проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення. Після довготривалого статичного положення і напруженої роботи в класі учням необхідний активний відпочинок.

Рухливі ігри стимулюють рухову активність дітей та сприяють появі у них позитивних емоцій. У тих, хто грає, збуджуються ті нервові центри, які під час уроків у класі були загальмовані. Таке переключення роботи нервових центрів дозволяє учням краще відпочити і краще засвоїти навчальний матеріал на наступному уроці.

Для організації і проведення рухливих і національних ігор на перервах необхідно не менше ніж 8-10 хвилин, тому вони зазвичай проводяться на великих перервах.

Ігри між уроками проводяться на пришкольному майданчику, взимку -



у добре провітреному приміщенні, залі, широкому коридорі. У зв'язку з тим, що на перерві збираються учні з різних класів, рухливі ігри повинні бути простими за змістом, короткотривалими та доступними школярам різного віку. Забороняється проводити на перервах рухливі ігри, які дуже збуджують, або стомлюють учнів. Так, небажано проводити змагальні ігри з розподілом учасників на команди у зв'язку з тим, що учнів дуже важко чітко організувати, а тому вплив таких ігор може негативно позначитися на наступному уроці.

Змагання на перервах необхідно проводити тільки в парах, де кожен бажаючий виходить у накреслене коло помірятися силою, спритністю, кмітливістю тощо. До таких рухливих ігор належать: «Бій півнів», «Виштовхування з кола» та ін.

Групові ігри бажано використовувати такі, у яких у будь-який момент можна вийти з гри і ввійти до неї, не порушуючи при цьому її ходу («Порожнє місце», «Хто підходив», «Вовк у рову» та ін.).

На перервах необхідно організовувати малорухливі ігри з почерговою участю школярів у рухових діях: «Порожнє місце», «До своїх прапорців», «Хто підходив», «Третій зайвий». Не рекомендується проводити рухливі ігри з м'ячем, бо вони дезорганізують і збуджують дітей. Бажано одночасно організувати декілька ігор у різних місцях, щоб учасники могли обрати найбільш прийнятні для себе ігри. Закінчувати рухливі ігри необхідно завчасно, ще до початку дзвоника на урок, щоб учні змогли організовано зайти в клас, підготуватися до уроку та зосередитися.

#### *Ігри-атракціони*

ГСлово «атракціон» в буквальному перекладі з французької означає «притягання». Атракціон - це гра, яка приваблює своєю видовищністю. Більшість із таких ігор не потребують ні великої території, ні громіздкого інвентарю, вони доступні будь-якому складу учасників.

На перервах можна також проводити різноманітні ігри-атракціони.

#### *Ігри у групі продовженого дня*

ГРежим навчання і позакласна діяльність шкіл і груп продовженого дня створюють найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами і рухливими іграми в другій половині дня, після закінчення уроків за навчальним розкладом. Ці заняття повинні проводитися не раніше ніж через 1,5-2 години після прийому їжі.

Протягом тижня необхідно проводити не менше 3-х занять із рухливих ігор, особливо в ті дні, коли за навчальним розкладом немає уроків із фізичної культури.

Найти зручне місце для проведення рухливих ігор завжди можна на недалеко розташованих стадіонах, спортивних майданчиках, у скверах і парках. Як влітку, так і взимку заняття, які проводяться на свіжому повітрі, будуть мати значно більше оздоровче значення, ніж ті, які проводяться у приміщенні. При виборі місця вчитель зобов'язаний подбати про безпеку дітей. Незадовго до початку занять вчителю необхідно переконатися, що на

обраному ним майданчику немає предметів, які б могли спричинити травмування дітей. До початку занять із рухливих ігор повинна бути проведена прогулянка, під час якої вчитель вирішує завдання пізнавального характеру, пов'язані з географією, природознавством та іншими предметами. Необхідність цієї прогулянки зумовлена тим, що проміжок часу між прийомом їжі та початком занять повинен становити не менше ніж годину.

У групах вихователі проводять ігри, добре знайомі дітям, а також пропонують їм нові захоплюючі іграми, які не входять до програми з фізичної культури. Рекомендується використовувати національні ігри та ігри, які учні вивчали на уроках фізкультури.

З дітьми 1-3 класів починати заняття рекомендується з малорухливої гри, яка вимагає уваги та зосередженості, щоб організувати дітей і поступово залучити до активних дій. Потім проводять 1-2 інтенсивніші та складніші за структурою ігри. На завершення проводиться гра малорухлива, що вимагає спостережливості, уваги.

Якщо проводяться ігри з активною участю гравців, бажано, щоб ігри були різнохарактерними за рухами. Наприклад, в першій грі переважає біг, у другій - стрибки, третя ж виконується з м'ячем.

Діти, які належать за станом здоров'я до основної медичної групи, допускаються до занять усіма видами ігор. Участь школярів із захворюваннями серця, розладами нервової системи в іграх з тривалим безперервним бігом, силовими напруженнями необхідно обмежувати. Таким дітям натомість пропонується посильна роль у грі (підрахунок очок, спостереження за дотриманням правил, суддівство).

#### *Ігри на шкільних святах*

Гігри часто включають до програми масового свята, як-от: Свято зими чи День фізкультурника. Вони пожвавлюють і урізноманітнюють програму, сприяють активізації його учасників. Характерним для такого роду ігор є їх барвисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор на святі звичайно залучають для участі в них усіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачається, як правило, можливість заміни складу гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святі переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кожної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рухливих атракціонах можуть видаватися спеціальні талончики. Той, хто одержав кілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Як правило, ігри проводяться після основного заходу на святі (урочистої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони можна влаштовувати одночасно в різних місцях. Наприкінці свята можна провести фінальні

зустрічі команд.

На святах також можна проводити ігри на зразок атракціонів: «Зрізання призів», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.

#### *Ігри в оздоровчому дитячому таборі*

ГСеред різних форм роботи, які проводяться в літніх оздоровчих закладах, провідну роль відведено масовим заходам, завдяки яким реалізуються завдання національного та громадянського виховання, пропаганди здорового способу життя.

Вихователі, вожаті літніх оздоровчих таборів повинні організовувати найрізноманітніші види діяльності дітей (пізнавальну, трудову, спортивну, ігрову, екологічну, туристичну тощо). Зміст їхнього співвідношення залежить від віку, рівня розвитку та вихованості дитини. У пришкільних оздоровчих таборах переважно оздоровлюються діти молодшого шкільного віку. Характерною особливістю дітей цієї вікової групи є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати власні сили та спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці й прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Тому, організовуючи діяльність молодших школярів під час дозвілля у літній період, педагогам необхідно використовувати різноманітні за змістом ігри: пізнавальні та інтелектуальні, творчі та рольові, рухливі та спортивні.

Мета фізкультурно-спортивної роботи:

- сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей;
- зміцнення їхнього здоров'я, виховання інтересу до систематичного заняття спортом;
- формування навичок дотримання здорового способу життя;
- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- формування стійкого пізнавального інтересу до історії та розвитку спорту.

Інструктори з фізичної культури, враховуючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультурно-спортивної роботи, проводять інструктажі, навчання, здійснюють контроль за всіма напрямками спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загальнотабірних і загонових справах, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Для успішної організації та проведення всієї роботи з фізичного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних справ. Фізкультурно-спортивна робота в дитячому таборі - це:

Ранкові гігієнічні вправи - важливий оздоровчий засіб, вони сприяють вирішенню таких завдань, як загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

Плавання та купання проводяться під керівництвом інструктора з плавання, медичних працівників, рятувальних служб із дозволу начальника

табору. На початку організації купання дітей у водоймищі (річці, озері, морі) необхідно перевірити, чи вміють діти плавати. Відповідно до цього розділити дітей на групи: до першої віднести тих, що добре плавають; до другої — тих, що вміють триматися на воді й мають певні навички плавання; до третьої — тих, які зовсім не вміють плавати і навіть бояться води. Ці дані мають бути в кожному загоні. Керівники табору ознайомлюють вихователів із правилами купання дітей, правилами поведінки на воді (з ними проводяться окремі теоретичні та практичні заняття). Під час купання і занять із плавання вожаті допомагають інструкторові з плавання, слідкують за дотриманням дітьми загалом правил поведінки на воді й разом з інструктором із плавання несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Групові та загоніві справи - прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини. Цю роботу потрібно розпочинати з першого дня заїзду дітей у табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і консультацій із лікарем ознайомлюються з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід повідомляють дітям умови табірної спартакіади, правила суддівства змагань. У загонівому куточку відводиться місце для таких рубрик, як «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», а також для плану спортивних змагань на зміну та таблиць загонівих змагань. Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та вихователя. Вожаті дитячого загону спільно з вихователем і фізруком проводять внутрішньозагоніві змагання, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі в загальнотабірних змаганнях, надають допомогу плавкерівникові в навчанні дітей плаванню. Вожатий і вихователь спільно з медичними працівниками організують у загоні зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Форми організації рухливих ігор в таборах різноманітні. Ігри плануються з урахуванням розпорядку табірної дня і узгоджуються з іншими заняттями з фізичної культури.

Вони проводяться: на вранішній зарядці; на зборах ланок і загонів; як окремі заходи між декількома загонами в таборі. Рухливі і спортивні ігри входять до програми спортивних змагань і спартакіад, проводяться як самостійні зустрічі між командами на святах, прогулянках.

Поряд із рухливими і масовими іграми, що практикуються в школі, треба проводити і такі ігри, які важко або неможливо проводити в місті. Особливо цінні ігри на місцевості, на великих пересічених ділянках (ігри в лісі, серед пагорбів і перелісків), що потребують багато часу для їхнього проведення («Свічки», «Російська гилка», «Городки»). Для них, як і для спортивних ігор, бажано підготувати постійні майданчики.

У таборі проводять ігри з музичним супроводом, ігри-хороводи, масові ігри поєднуються з танцями, піснями. Дуже популярні індивідуальні і групові ігри з довгою і короткою скакалкою, з малими м'ячами, обручами, з кільцями та іншими предметами.

Бажано організувати в таборі команди зі спортивних ігор, а також з окремих рухливих ігор («Піонербол», «Боротьба за м'яч», «Мисливці і качки», «Збір прапорців») і проводити зустрічі між командами відповідно до розробленого положення. Кожної зміни в таборі бажано проводити військову гру «Зірниця», а також комплексне змагання з рухливих ігор на зразок «Веселі старты». З часу приїзду хлопців у табір треба готувати їх до внутрішньотабірних змагань між загонами. Ці змагання проводяться в першій половині табірної зміни, а до кінця її (коли буде визначено команду-переможницю) – змагання між таборами.

### **6. Змагання з рухливих і національних ігор**

ГНайпростіші змагання з рухливих ігор - це конкурси та атракціони, що влаштовуються під час свят або незалежно від них. Існує особиста першість, яка може проводитися в іграх, де учасники по черзі (чи одночасно, невеликими групами) виконують однакові для всіх завдання на спритність, швидкість, силу, рівновагу тощо. Досягнення кожного оцінюються шляхом порівняння показаних результатів (наприклад, виграє той, хто першим без помилок закінчить гру) або ж зіставленням отриманих очок (наприклад, переможцем вважається гравець, який отримує більшу кількість очок в естафеті). Складніший вид змагань - це першість між декількома командами з однієї з рухливих або національних ігор, таких, наприклад, як «Перестрілка», «Боротьба за м'яч». Найціннішими в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор.

#### *Змагання з окремих видів рухливих ігор*

Для проведення змагань з однієї з командних рухливих ігор необхідно оголосити конкурс на кращу гру, яку діти пропонують самі. У молодших школярів (2-3-х класах) це можуть бути «Боротьба за прапорці», «Мисливці і качки», «Перебігання з виручанням», «Між двох вогнів» та ін. Для дітей 4-6-х класів підбирають ігри напівспортивного характеру: «Перестрілка», «Піонербол», «М'яч капітанові».

Намічена гра розучується на уроках фізичної культури. Зазвичай у класі формуються дві команди з хлопчиків і дівчаток. Ці команди грають між собою. З найбільш підготовлених учасників комплектується збірна команда класу, що складається наполовину з хлопчиків і дівчаток. Можна організувати ігровий турнір окремо, наприклад, для хлопчиків - із гри «Боротьба за м'яч», а для дівчаток - із «Піонерболу». Це залежить від бажання дітей та наявних умов.

За один або за два дні до проведення змагання команди-учасниці подають суддям письмові заявки за такою формою:

#### **ЗАЯВКА**

На участь у змаганнях з рухливої гри \_\_\_\_\_ команди (вказати школу, клас, оздоровчий табір та ін.)

п/п	Рік народження	Прізвище та ім'я учасника	Примітка
		Капітан команди (підпис)	Вказується, хто капітан, які гравці вважаються запасними; тут же робиться відмітка лікаря про допуск до змагань

У випадку великої кількості заявок складається розклад (календар) змагань з точним зазначенням днів, часу і місця проведення ігор, прізвищ суддів. При проведенні змагань із невеликою кількістю команд зустрічі краще організувати за так званою круговою системою, при якій усі команди грають одна з одною. У тому випадку, якщо кількість команд парна (наприклад, чотири), кожного ігрового дня зустрічаються такі команди:

1-4 1-3 1-2  
2-3 4-2 3-4

При непарній кількості команд (наприклад, при трьох) у кожному турі одна з команд вихідна (у таблиці під цифрою 0) :

0-3 0-2 0-1  
1-2 3-1 2-3

Перемагає команда, якій вдасться виграти найбільшу кількість ігор. Якщо команд багато, то шляхом жеребкуванням визначається, які з них зустрічатимуться першими. Переможені команди вибувають, ті, що залишилися, об'єднуються знову в пари і продовжують змагання і т. д. (розіграш за олімпійською системою або з вибуванням команд). Схематично порядок ігор команд виглядає при цьому таким чином (рис. 3).

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Рис. 3

Якщо кількість команд непарна, то остання за порядком жеребкування команда грає в другому колі. Якщо ж і в другому колі кількість команд залишається непарною, то вихідною стає одна з команд, що грала в першому колі. Неприпустимо, щоб одна і та ж команда залишалася вихідною два етапи поспіль. Перемагає команда, якій пощастить виграти у фінальній грі. Результати кожної гри заносяться до протоколу.

Протокол змагання з гри \_\_\_\_\_ між командами \_\_\_\_\_ число, місяць, рік  
Команда \_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_

\п	Прізвище та ім'я учасника	\п	Прізвище та ім'я учасника
----	---------------------------	----	---------------------------

Результат змагань (кількість очок) на користь команди \_\_\_\_\_  
Зауваження судді (перешкоджання, видалення з поля) \_\_\_\_\_ Суддя (підпис) \_\_\_\_\_

Командам зараховуються: за виграш - 3 очки, за програш - 0 очок, за нічию - по 1 очку.

Відповідно до даних протоколів складається таблиця результатів гри приблизно за такою формою:

Результати змагань із гри \_\_\_\_\_ між командами \_\_\_\_\_

Назви команд (А, Б, В, Г)					Кількість очо	Місце
А					4	III
Б					9	I
В					2	IV
Г					5	II

При проведенні змагань варто не лише встановлювати точні правила рухливих ігор, але і визначати відповідно до віку дітей умови їх організації (розмір майданчика, дистанції, час, кількість повторень). Усі змагання з рухливих ігор мають бути барвисто оформлені, рекомендується розвісити плакати, емблеми змагань, команд тощо. Для кожного змагання обов'язково має бути забезпечено медичне обслуговування. Організатори повинні взяти усіх заходів щодо зменшення та запобігання травмам і нещасним випадкам під час змагань.

Незалежно від виду змагань розробляється «Положення про змагання»

- документ, в якому чітко викладаються основні умови проведення першості, турніру з рухливих ігор. Воно повинне містити в собі приблизно такі пункти:

1. Мета і завдання змагання (популяризація рухливих ігор, виявлення найсильніших команд).

2. Місце і термін проведення (вказується стадіон, спортивний зал, де буде проводитися змагання, а також місяць і дні ігор).

3. Учасники змагань (команди, які братимуть участь у змаганні, склад команд, максимальна кількість гравців, яка може бути внесена до заявки).

4. Способи розіграшу та визначення результатів.

5. Керівництво проведенням змагань (вказується, хто здійснює загальне керівництво змаганнями, на кого покладається його безпосереднє проведення).

6. Форма та термін подання заявок.

7. Нагородження команд та учасників.

8. Члени суддівської колегії.

9. Місце й час жеребкування.

*Змагання з комплексів рухливих ігор*

ГНайбільш цінними в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор. У комплекси підбираються рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, різними тактичними прийомами, що вимагають прояву різних фізичних якостей. Подібні змагання вимагають від учасників всебічної рухової підготовленості і сприяють їх фізичному розвитку.

Основу змісту змагань з комплексу рухливих ігор складають різні рухові уміння і життєво-важливі навички у поєднанні з інтелектуальними завданнями.

Зміст, спрямованість і методика проведення змагань передбачають дотримання таких основних принципів:

- Відповідність форм і засобів психофізичним особливостям учасників.

- Доступність для всіх учасників, у тому числі і для тих, що регулярно не займаються фізичною культурою і спортом.

- Видовищність та емоційність конкурсів і завдань.

- Комплексний вплив на рухову сферу та інтелект учасників.

- Колективність дій учасників.

- Ступінчастість і періодичність проведення змагань.

- Гласність, прозорість результатів, визначеність мети і завдань, єдність вимог.

- Урочиста обстановка, барвисте оформлення місця проведення змагань, парадний одяг учасників.

- Поєднання традиційних і нових ритуалів, що відповідають духу часу.

- Раціональне чергування ігрових засобів в оздоровчо-тренувальних цілях.

Найпоширенішим є таке об'єднання учасників у команди:



Учні 1-2-х, 3-4-х, 5-6-х, 7-9-х, 10-11-х класів. На практиці нерідко проводяться змагання з участю в одній команді дітей з різних за віком класів.

Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям. Завдання можуть бути різними: пробігти, проскочити, проповзти дистанцію, здолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу) тощо. До ігр-змагань включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та інші вправи, що входять до програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, або вправи, що підводять до окремих видів спорту. Для змагань також підбирають ігри з програм із фізичної культури для різних класів, збірників ігор, рекомендованих для школярів, ігри, поширені серед учнів. Якщо в змаганнях беруть участь хлопці різного віку, то завдання й ігри повинні відповідати їхнім віковим особливостям і фізичному розвитку. Враховуються також різні інтереси та фізичні можливості хлопчиків і дівчаток, особливо підліткового віку. Можна використовувати різні ігри (їх у комплексі може бути 6-10) для хлопчиків і дівчаток або ж об'єднати їх в одну команду, яка зазвичай складається з 10 осіб, але давати їм різні завдання. Так, хлопчики в естафеті ведуть, наприклад, м'яч ногою, а дівчатка б'ють його рукою об землю. Якщо в естафеті беруть участь хлопці різного віку, то молодшим даються полегшені завдання. В одній і тій же естафеті (на етапах) можуть бути різні завдання, але вони повинні бути однаковими для кожної команди. Наприклад, якщо учасники молодших класів в естафеті можуть добігти до гімнастичної стінки, торкнутися її рукою і повернутися назад, то для учнів середнього шкільного віку завдання інше: на цій же дистанції зробити перекид, добігши до стінки, піднятися по ній, зіскочити вниз і, вертаючись назад, проскакати на одній нозі, а старшим школярам можна запропонувати проповзти по-пластунськи, піднятися по сходах на руках і так само спуститися. Змагання проводяться за круговою системою, де, наприклад, кожна з чотирьох команд грає одна з одною, прагнучи набрати якомога більше очок. Можуть проходити змагання і за олімпійською системою, відповідно до якої команда, що програла, вибуває. З такими командами можна провести «утішливі» ігри.

Ігри, ігрові вправи і конкурси в комплексах розподіляють у такій послідовності і в таких комбінаціях, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей, забезпечити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей.

Орієнтовний структурний зміст комплексу може бути таким.

1-а частина - організаційна. Команди проходять маршем, обмінюються вітаннями. Ведучий представляє членів журі і нагадує формулу суддівства.

2-а частина складається з двох-трьох ігор, в яких беруть участь усі гравці. Головне її призначення - створення сприятливих умов для концентрації уваги учасників і зняття передстартового напруження, а також підготовка рухового апарату і функцій внутрішніх органів до майбутньої

складної діяльності - своєрідна розминка. Основним змістом цієї частини є ігри. Вони не складні за структурою рухів і подібні до вправ, що мають загальнорозвивальний вплив.

3-а частина - найбільш тривала і складна за змістом і структурою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно по черзі усі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, які вимагають від учасників прояву різних рухових якостей, умінь і навичок у поєднанні з морально-вольовими якостями. Чергуються ігри з великим і середнім психофізичним навантаженням. Щоб зняти фізичне та емоційне напруження учасників, включають так звані "вставки-розрядки" у вигляді показових спортивних виступів.

4-а частина спрямована на відновлення. Для цього використовуються ігри середньої рухливості й малорухливі з відносно легкими за координацією рухами. Можна включити номер художньої самодіяльності або конкурс уболівальників.

5-а частина, як і 1-а, - організаційна. Судді підводять підсумки змагань, відбувається нагородження переможців.

Така структура комплексів - орієнтовна. Вона може видозмінюватися в залежності від конкретних обставин.

Якщо на початку комплексу проводяться ігри, спрямовані в основному на організацію уваги, то наступні ігри в комплексі передбачають дії з предметами, інвентарем, реквізитом з проявом таких рухових якостей, як спритність, швидкість у різних формах прояву, а також швидкісно-силових якостей. Наприкінці, як правило, використовують ігри та ігрові вправи з елементами опору, орієнтування в просторі, концентрації уваги і з виконанням комплексних дій.

#### Орієнтовна програма змагань із комплексу рухливих ігор

Мета: створити ігрові умови для фізичного розвитку учнів. Продовжувати роботу над розвитком у них швидкості, спритності, сили. Розвивати м'язи, координацію і чіткість рухів. Сприяти встановленню доброзичливих взаємин у колективі; виховувати організованість, сміливість; підтримувати інтерес до фізичної культури.

Обладнання: ...

Ведучий. Добрий день, друзі. Сьогодні у нас надзвичайний день. Мі всі разом зібралися в цьому залі заради великого і веселого спортивного свята. Попереду на нас чекає цікаве спортивне шоу, в якому ваші друзі змагатимуться за перемогу. А допоможе їм в цьому дружба, сміливість, спритність, швидкість і, безперечно, ваша підтримка. А зараз я представляю вам членів журі.

Лунають фанфари. Під звуки маршу до залу заходять команди.

Ведучий. Познайомимося з командами. Команда «Сокіл» - 1-А клас, команда «Том і Джері» - 1-Б клас, команда «Блискавка» - 1-В клас. І, звичайно, привітаємо уболівальників. Без їхньої гарячої підтримки годі сподіватися на успіх.

Проведення естафет і конкурсів.

1. *Конкурс строю*. Виконання учасниками 6-7 різних стройових команд. Марширування по залу.

Підсумки першої гри і конкурсу .

2. *«Складна гонка»*. Командна гра .....

Підсумки конкурсу.

3. *«Крізь тунель»*. Естафета .....

Журі оголошує результати змагань.

4. *«Звивиста доріжка»*. Естафета .....

5. *Конкурс з кульками*.

6. *«Стрибки жабок»*. Зустрічна естафета .....

Підсумки свята і нагородження команд.

#### ЛЕКЦІЯ № 4

**Змістовий модуль II. Методика проведення рухливих ігор з учнями (методика навчання)**

**Тема 4.** Методика проведення рухливих ігор з учнями різних вікових груп.

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з методики проведення рухливих ігор з учнями різних вікових груп.

**Опорні (ключові) поняття:** рухливі і національні ігри, шкільний вік, рухливі ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**

1. Рухливі і національні ігри для дітей молодшого шкільного віку.

2. Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку.

3. Рухливі і національні ігри юнаків і дівчат.

4. Рухливі і національні ігри на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я.

**Література:**

1. Позакласний час. Фізкультурно-спортивна робота у літньому оздоровчому таборі. – К.: Київська правда, 2008. – № 5. – С. 124 – 126.

2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.: ил.

3. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. - № 1(5). – С.10-19.

4. Сокирко О.С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури / О.С. Сокирко, М.М, Чечель., І.Є. Дядечко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 36 с.

5. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Т.Цюпак, Ю.Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2009. – №3. – С. 50-52.

6. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1. Рухливі і національні ігри для дітей молодшого шкільного віку**

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

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

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

Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з перебіжками, ухилинням від ведучих, стрибками, ловленням і киданням м'ячів і різноманітних предметів.

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

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

Ігри хлопчиків і дівчаток 10-11 років суттєво не відрізняються. Але все-

такі хлопчики більш схильні до ігор з елементами єдиноборства, взаємовиручки й боротьби за м'яч. Дівчатка ж віддають перевагу спокійним іграм із ритмічними рухами й точними діями (із предметами, з м'ячем тощо).

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

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

## **2. Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку**

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

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

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

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

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

Хоча в цьому віці хлопчики й дівчата, як і раніше, часто грають разом, у їхній ігровій діяльності різко проявляються відмінності. Дівчаток більше

приваблюють ігри, що вимагають спритності й точності рухів, особливо з танцями й хороводами.

### **3. Рухливі і національні ігри юнаків і дівчат**

Юнаки й дівчата (15-18 років) досягають високого рівня фізичного розвитку й мають більший руховий та ігровий досвід. Тому спортивна підготовка тут виходить на перший план. Використання рухливих ігор допомагає вирішенню цього головного завдання.

Граючи, юнаки й дівчата головну увагу зосереджують на тактиці й результатах своїх дій. У виборі тактики й шляхів досягнення перемоги вони проявляють більшу самостійність. Багато хто з них із задоволенням беруть на себе роль керівника, капітана команди, щоб організувати дії свого колективу.

Юнаків більше цікавлять ігри, де є можливість виявити силу, спритність, швидкість дій, координацію. Тому особливо популярними у них є усілякі естафети, ігри з опором, зі складними завданнями.

Юнаки й дівчата дуже важко сприймають неправильні оцінки їхньої поведінки, відстоюють свою гідність. Усе це необхідно враховувати вчителю при проведенні ігор і по можливості самому включатися безпосередньо в гру, покладаючи керівництво та суддівство на дітей.

При проведенні ігор з юнаками й дівчатами варто враховувати, що процеси формування організму ще не закінчені. Тому раціональний добір ігор, регулювання навантаження стають першочерговими завданнями вчителя. Незважаючи на те, що інтенсивність ігрової діяльності може бути значно збільшена, вона все-таки не може прирівнюватися до напруженості дій дорослої людини.

### **4. Рухливі і національні ігри на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

До них належать: «Слухай сигнал», «Заборонений рух», «Узяти булаву», «Клас, струнко!», «Снайперська ходьба», «Хвилинка», «Фігури», «Гонка м'ячів по колонах», «Передав-сідай», «Естафета з веденням м'яча», «Естафета з передачею м'яча», «Падаюча палиця або м'яч», «Гонка м'ячів по колу», «Зустрічна естафета», «М'яч у центр», «Не давай м'яча ведучому»,

«Захист укріплень», «Третій зайвий», «Виклик», «Заєць без лігвища», «Порожнє місце», «Птахи і клітка», «Колесо», «Рухлива ціль», «Виклик номерів», «День і ніч», «Шуліка і квочка», «Настання», «Зміна місць», «Вудка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Поїзди».

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

Критерії відбору зазначених вище ігор такі: 1) Ігри мають бути різноманітними і нескладними щодо структури рухів. 2) Основними вправами в іграх повинні бути види звичайних рухів, як-от: біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на увагу. 3) Руховий компонент ігор має бути зведений до розвитку основних фізичних якостей.

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

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

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

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

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

Ступінь складності ігор, що включаються до заняття, має бути таким,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ № 5

**Змістовий модуль II. Методика проведення рухливих ігор з учнями (методика навчання)**

**Тема:** Організація та особливості методики проведення рухливих, національних ігор та ігор-естафет.

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації та особливостей методики проведення рухливих, національних ігор та ігор-естафет.

**Опорні (ключові) поняття:** рухливі і національні ігри, ігри-естафети, рухливі ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

### **План і організаційна структура лекції.**

1. Методика викладання рухливих і національних ігор.

1.1. *Підготовка до проведення гри.*

1.2. *Керівництво процесом гри.*

2. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку.

3. Методика вирішення педагогічних завдань у грі.

### **Література:**

1. Позакласний час. Фізкультурно-спортивна робота у літньому оздоровчому таборі. – К.: Київська правда, 2008. – № 5. – С. 124 – 126.

2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.: ил.

3. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. - № 1(5). – С.10-19.

4. Сокирко О.С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури / О.С. Сокирко, М.М. Чечель., І.Є. Дядечко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 36 с.

5. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Т.Цюпак, Ю.Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2009. – №3. – С. 50-52.

6. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

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

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

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

До уроків, що передують тим, на яких передбачено початкове ознайомлення учнів з певними руховими діями (або їх удосконалення), включають ігри, близькі за структурою й характером до цих дій. За

допомогою таких ігор виховуються переважно ті фізичні якості, які особливо важливі для кращого оволодіння учнями навчальним матеріалом.

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

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

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

### **1.1. Підготовка до проведення гри**

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

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

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

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

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

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через

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

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

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

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

Перед початком гри у приміщенні керівник повинен простежити за тим, щоб у залі не було сторонніх предметів, які перешкоджали б рухам гравців. Спортивні снаряди (бруси, коня, козла тощо) треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити вздовж коротшої стіни і захистити лавами, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинно бути провітрене, а підлога протерта вологою ганчіркою.

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

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

Рухлива гра повинна забезпечуватися відповідним інвентарем: прапорцями, кольоровими пов'язками або жилетами, м'ячами різних розмірів, палицями, булавами або кеглями, обручами, скакалками та ін. Інвентар повинен бути яскравим, помітним у грі, що особливо важливо для

молодших школярів, а його розмір і вага – посильними для гравців. Кількість інвентарю передбачається заздалегідь.

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

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

#### *Попередній аналіз гри*

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

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

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

#### **1.2. Керівництво процесом гри**

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

1. Ознайомитися учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Варіанти розміщення:*

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

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

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

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

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

6. Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

#### *Пояснення гри*

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

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

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

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



необхідно пояснювати.

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

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

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

*У педагогічній літературі пропонується кілька способів пояснення гри:*

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

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

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

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

*Визначення ведучих*

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

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

2. Шляхом жеребкування.

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

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

*Розподіл на команди*

□ Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше

застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі у формуванні команд гравці не беруть.

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

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

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

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

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

#### *Вибір капітанів команд*

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

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

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

У постійних командах капітани періодично переобираються.

#### *Визначення помічників*

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

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

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

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

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими гравцями і не вимагати від них виконання таких правил, які можуть викликати відчуття пригніченості або заповдіяти шкоду; особливо багато уваги треба приділяти дітям, які не звикли грати в колективі. Від окремих відстаючих в іграх, менш спритних учнів не слід вимагати негайних успішних дій. Потрібно терпляче і наполегливо прагнути до того, щоб вони

поступово наближалися до загального рівня гравців, підготовленості колективу. Менш підготовленим корисно пропонувати додаткові заняття іграми-вправами або «маленькими іграми». Мета таких занять - підтягування відстаючих учнів до загального середнього рівня підготовленості, вони можуть проводитися в індивідуальному порядку або у складі невеликих груп. У ряді ігор-вправ на зразок «поєдинків» гірше підготовленим і менш успішним гравцям можна надавати деякі переваги у змаганнях із сильнішими супротивниками.

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

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

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

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

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

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

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

Одне з найбільш важливих завдань керівника - зуміти увійти до дитячого колективу, включитися у сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати взірцеве вміння грати. Беручи участь у грі, він не тільки викликає і підтримує інтерес у гравців, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник помічає, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, значно складніша. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку - скорочувати тривалість гри.

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

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

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

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

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Проте з деяких причин дисципліна може бути порушена. Наприклад, у випадку, якщо керівник незрозуміло пояснив гру. Тоді потрібно відразу ж додатково роз'яснити правила гри. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або розділення на команди. Зі слабким ведучим грати нецікаво. Діти поведуться шумно, дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше за іншу) учасники слабшої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника у складі команд спостерігається нерівна кількість гравців. Помилки слід усувати негайно у міру виявлення.

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

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

просто заборона. Гравці повинні усвідомлювати, що вони будуть виключені з гри, якщо їх спіймають на обмані.

#### *Суддівство*

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

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

#### *Дозування навантаження у процесі гри*

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

Для регулювання фізичного та емоційного навантаження можна використовувати такі прийоми: 1) Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри. 2) Збільшувати чи зменшувати розміри майданчика. 3) Ускладнювати або спрощувати правила гри. 4) Використовувати інвентар більшого або меншого розміру. 5) Вводити короткі перерви, організовувати відпочинок для дітей в іграх з безперервними діями тощо.

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

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

Інтенсивні ігри слід чергувати з іграми малої інтенсивності. З підвищенням емоційного стану гравців зростає і навантаження. Захоплені грою діти втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості гравців, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру ще до того, як

учасники відчують потребу у відпочинку. Бажано, щоб усі гравці одержували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі протягом тривалого часу знаходилися в русі без відпочинку. Ведучого рекомендується час від часу змінювати, навіть у тому випадку, якщо йому не вдалося «відігратися». Виводити із гри тих, що програли (якщо цього вимагають правила гри), можна тільки на дуже короткий час, а краще за все просто нараховувати їм штрафні очки.

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

Якщо гра проводиться на свіжому повітрі, слід враховувати погодні умови. Фізіологічна дія рухів на організм збільшується під час занять просто неба. Під час ігор взимку на свіжому повітрі діти повинні виконувати рухи інтенсивно, без перерв. Не можна давати гравцям великі короткочасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати потіння, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники легко одягнені, гру треба проводити у швидкому темпі, якщо ж вони в теплих костюмах, - інтенсивність має бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, рухлива гра повинна оптимально відповідати об'єму та інтенсивності навантаження заняття в цілому.

#### *Закінчення гри*

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

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

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

Форма занять також впливає на тривалість гри: гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена в часі. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути довгостроковою і більшою мірою сприяти

вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до значно вищого напруження.

#### *Підведення підсумків гри*

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

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

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

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

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

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

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

#### *Обговорення гри*

При оголошенні результатів необхідно обговорити гру спільно з її



учасниками, вказати на їхні помилки, а також на позитивні моменти, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі, а також усіх тих, що дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

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

– колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в якийсь один бік);

– зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежному боці майданчика й переміщення гравців або передача

естафети відбувається назустріч один одному.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає собі помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до

шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

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

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

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

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

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

### **3. Методика вирішення педагогічних завдань у грі**

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

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

Перший етап вирішення педагогічного завдання включає розповідь і показ правильної техніки виконання елемента, що вивчається, а також обов'язкове застереження від характерних помилок, можливість виникнення яких найбільш вірогідна на цьому етапі навчання. Розглянемо цей етап на прикладі гри «Передає – сідай». Припустимо, що викладач поставив таке завдання: закріплення техніки передачі м'яча від грудей двома руками. Тоді

після розповіді й показу гри, відповівши на усі запитання, він звертається до учасників: «А зараз зверніть увагу на правильність виконання передачі». Не можна показ (і розповідь) техніки виконання елемента поєднувати з показом (і розповіддю) ходу самої гри. Це значно ускладнює як розуміння гри, так і процес навчання. Тому перший етап вирішення завдання завжди йде за поясненням гри. Технічно правильно показавши разом із помічником передачу м'яча і супроводжуючи цей показ відповідними коментарями, керівник звертає увагу гравців на можливі помилки: «Багато хто з вас під час передачі буде розводити лікті - це груба помилка. Намагайтеся так тримати м'яч (показує), щоб передпліччя були паралельні одне одному». Гравці поінформовані про помилку. Але цього замало: «...ті гравці, які розводитимуть лікті під час передачі, одержать штрафні очки». Тут ефективна «очкова система». Вона полягає в тому, що команда, яка закінчує гру першою, отримує одну суму очок, наприклад, - десять, а та, що фінішувала другою, - меншу суму, наприклад, - вісім. За кожен помилку, пов'язану з поставленим завданням (у даному випадку - розведення ліктів), з цієї суми віднімаються два очки, а за усі інші помилки (впускання м'яча, вихід за лінію передачі та ін.) - одне очко. Ця система не лише стимулює правильне виконання елемента, що вивчається, оптимізуючи процес навчання, але й важлива в організаційному плані: також явно відстаюча команда завжди дограє до кінця, сподіваючись набрати якомога менше штрафних очок та отримати у кінцевому підсумку перемогу.

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

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

Третій етап проводиться після закінчення гри, тобто відразу після оголошення переможців і тих, хто краще (гірше) за інших проявив себе у грі. Тут, як і на першому етапі, необхідно провести аналіз результатів ігрового процесу та аналіз допущених помилок, при цьому гравці не повинні

перетинатися і заважати один одному, тим більше, що одні можуть стати фактичними переможцями, а інші - кращими виконавцями. Наприклад, у грі «Вартові і розвідники» розвідник, якого наздогнав і «заквачив» вартовий, може продемонструвати кращу комбінацію обманних рухів, фінтів, а програти єдиноборство через слабкий рівень швидкісних якостей або просто швидшому суперникові. На третьому етапі керівник називає кращих, а також гірших виконавців, що припустилися помилок, про які повідомлялося на першому етапі, аналізує ці помилки та причини їх виникнення: «...Одні з вас (перераховує) розводили лікті через звичайну неухважність, інші (перераховує) - через неправильний хват м'яча і положення кистей рук (можна показати), треті (перераховує), напевно, вирішили, що розведення ліктів допоможе їм сильніше послати м'яч». Надаються рекомендації для виправлення помилок: «Тим, хто неправильно тримає м'яч, раджу намалювати на м'ячі кисті рук у необхідних місцях, щоб краще контролювати їхнє положення. Під час ловлення уважно дивіться на м'яч і своєчасно виправляйте неправильний хват». Доцільно заздалегідь розробити домашнє завдання, виходячи з можливих помилок. І викладач, і тренер повинні добре знати і завчасно передбачати їх виникнення, інакше процесом навчання неможливо буде керувати.

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

У цьому випадку, якщо педагогічне завдання має не навчальний, а виховний характер, або ж воно пов'язане з розвитком фізичних (чи інших) якостей гравців, схема вирішення педагогічного завдання не змінюється. Наприклад, у грі «Бій півнів» може бути поставлено завдання виховання

наполегливості. Тоді на першому етапі після розповіді гри керівник показує, як сміливо й активно потрібно атакувати суперників. Помилкою у виконанні ігрового завдання вважається пасивність та ухиляння від боротьби. На другому етапі у процесі гри керівник словесно стимулює активність гравців, а на третьому - детально аналізує причини млявої та стриманої боротьби (страх перед зіткненням, небажання бути активним тощо) і вказує на шляхи їх усунення (розвиток сміливості за допомогою вправ, підвищення рівня самооцінки).

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

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

### **ЛЕКЦІЯ № 6**

**Змістовий модуль IV. Спортивні ігри в системі фізичного виховання та спорту.**

**Тема:** Спортивні ігри в системі фізичного виховання та спорту.

**Кількість навчальних годин:** 1

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації проведення спортивних ігор з учнями.

**Опорні (ключові) поняття:** спортивні ігри, урок фізичної культури, ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**

1. Характеристика спортивних ігор, їх специфічні ознаки.
2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.
3. Основні поняття і терміни у теорії та методиці спортивних ігор.

**Література:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.

4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоров'я, 1974. – 144 с.
7. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1.Характеристика спортивних ігор, їх специфічні ознаки.**

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивої людині. Гра займає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра - основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом, що базуються на змаганні, виділилися в окрему групу - **спортивні ігри, або ігрові види спорту.**

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка і відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі відбувається за встановленими правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій - прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є наявність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу і ін.) В певне місце майданчика суперників і не допустити такого в відношенні себе. Це визначає одиницю змагання - блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації і т. П.

У командних іграх виграє і програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би добре не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда виграла, то виграв і він. Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

У командних іграх виграє і програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би добре не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда виграла, то виграв і він. Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядам, установкам, особистісним якостям, характером дій в змаганні. В ідеалі основний психологічної установкою спортсмена на гру має бути

прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистого благополуччя, може бути і «на шкоду собі» в тому чи іншому відношенні). При відсутності такої установки у кожного спортсмена команди не може бути і сильною, злагодженої команди в цілому навіть в тому випадку, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично і тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити і розуміти колективний інтерес в кожен даний момент змагання є одна з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що самі умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню даної установки через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить жорстким, сильним, ефективним, що сприяє розвитку у людини відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є дієвим засобом виховання, природно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів та ін.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно мінливі умови, викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який би давав можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди по досягненню результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій - прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання) - звідси вимога надійності, стабільності навичок і т.д.

У командних іграх змагальну діяльність ведуть кілька спортсменів і багато що залежить від узгодженості їх дій, від форм організації дій спортсменів в процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником.

Особливістю спортивних ігор є і ступінчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальне поєднання двох факторів - рухового потенціалу і раціональної техніки (в принципі навіть при одноразовому спробі) призводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання і т.д.). В іграх це тільки своєрідна перша щабель - «техніко-фізична». Потрібна ще й організація дій спортсменів - індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу у специфічній для ігор змагальної діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх служить перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат - зайняте місце в змаганнях - став



критерієм оцінки рівня спортивної майстерності команди і її членів. Як показали дослідження, такий вислів спортивного результату за матеріальним становищем в турнірній таблиці в ігрових видах спорту в повній мірі не відображає рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників в кількісному вираженні. При однаково високому рівні майстерності всіх що у змаганні команд неминує їх різне становище в турнірній таблиці (перше і останнє місця). Навіть за участю в турнірі слабких команд буде виявлено (теоретично) чемпіон країни, а гравці команди отримають право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином, необхідним є встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки і здійснювати контроль.

У число об'єктивних показників в спортивних іграх входять: елементний набір прийомів гри (аспект тактики); здатність швидко і правильно оцінювати ситуацію, вибирати і ефективно застосовувати оптимальне для конкретної ігрової ситуації атакуючий або захисну дію (аспект техніки); спеціальні якості і здібності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до тимчасових, просторових і силових параметрів виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль і ін. Дуже важливо все це висловити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є підставою для визначення змісту підготовки спортсменів і управління цим процесом, для розробки модельних характеристик, програм, планів, нормативів і т. Д. Поряд зі специфікою ігрової та змагальної діяльності спортивні ігри мають ряд інших особливостей.

Командні і особисто-командні спортивні ігри мають відмінності за характером взаємовідносин учасників гри: партнерами-між гравцями однієї команди; між суперниками - гравцями протидіючих команд.

Взаємини гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди і гравців суперника. У цій складній обстановці можна виділити для кожної команди ряд «змагальних структур» на основі «спільної змагальної структури», утвореної змагальною діяльністю обох команд-суперників.

Рольові структури засновані на відносинах «грати роль», «займати посаду», «виконувати обов'язки» і відносинах між такими ролями. Кожному члену команди визначена його «ігрова функція» («ігрове амплуа»). Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання (ігри). При цьому роль може модифікуватися в залежності від особливостей спортсмена і характеру змагань. Рольові структури не можуть бути жорстко задані в силу того, що вони завжди є функціями дій всіх партнерів по команді і всіх суперників (в їх єдності), а ці функції залежать від динаміки конкретних обставин, що складаються в кожному змаганні.

Функціональні структури граючих команд утворені функціональними відносинами між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини

формують певні ролі в групі для спільного вирішення тактичних завдань. У середині кожної групи виникають специфічні відносини, які виділяють її з інших. Кожна подібна група пов'язана певними відносинами з усіма іншими групами власної команди, що об'єднують їх для виконання тактичних дій, а також з суперниками з метою реалізації завдань гри в цілому. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні і нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії - групові та командні тактичні дії в нападі та захисті.

Структури підпорядкування граючих команд утворені відносинами керівництва, організації, координації, співдружності, підпорядкування, незалежності та ін. Між гравцями команди і їх групами. Ці структури існують саме в процесі змагання (ігри), породжуються змістом сюжету гри, правилами і положенням змагань, специфікою кожної команди, стратегією і тактикою. Сукупність відносин, що утворюють структуру підпорядкування, визначає системну впорядкованість, організованість, цілісність або роз'єднаність дій команди в кожному змаганні (грі). Ця структура досить лабільна в силу того, що її компоненти в чому залежать від ситуаційних чинників.

Інформаційні структури граючих команд утворені відносинами інформаційної зв'язності як всередині кожної команди, так і між суперниками в процесі змагання (ігри). Характер, якість, достовірність, своєчасність потоків інформації дозволяють приймати рішення, виконувати з тим чи іншим якістю рефлексивні процедури, взагалі, діяти з різним ступенем адекватності динаміці ситуації змагання (ігри). Важливо враховувати, що інформаційні зв'язки суперників визначені прагненням кожного боку все дізнатися про суперника і не дозволити це ж виконати йому.

Формальні структури змагаються команд утворені приписами сюжету змагання і його правилами. Вони як би задані заздалегідь і не залежать від кон'юнктури конкретних змагань. Тому їх облік і аналіз є найбільш простими з усіх.

Неформальні (природні) структури змагаються команд можуть відрізнитися від формальних, доповнюючи їх до реально діючих систем. Ці структури утворені змагально-особистісними діловими (змагальними) відносинами в процесі змагання і визначаються індивідуально-спортивними здібностями кожного гравця, його змагальними установками, що складаються ситуаціями, ефективністю (або неефективністю) тих чи інших спільних дій, загальним розумінням ситуації, тактики, стратегії та ін. Спостерігаються випадки, коли спортсмени, граючи формально в команді одну роль, в змаганні виконують іншу.

Колективно-психологічні структури змагаються команд мають місце і зовні змагання - в спільному процесі підготовки, а також зовні спортивному житті. Вони виражаються особливостями міжособистісних відносин між членами команди. Практика показує, що відносини в процесі змагань і поза ними можуть істотно відрізнитися. Однак облік цієї структури обов'язковий

для адекватного планування процесу підготовки.

У реальній роботі з командами по їх підготовці, по вихованню спортсменів, з розвитку тих чи інших спортивних та загальних здібностей описані вище типи структур повинні спочатку виділятися, а потім шляхом їх «накладення», суміщення, об'єднання збиратися в єдину функціональну структуру, яка визначає « морфологію », « фізіологію » і « психологію » команд в процесі змагань. Результат такої роботи складає надійну основу для керівництва та управління командою, для розробки стратегії і тактики, процесу підготовки команди в цілому, а також для індивідуального виховання, вдосконалення майстерності спортсменів.

Взаємини гравців команд-суперників визначаються по наявності або відсутності безпосереднього контакту гравців в процесі ігрового протиборства. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша - гри з безпосередньою боротьбою і зіткненням із суперником; друга - ігри без безпосереднього зіткнення з суперником (Ю. І. Кравців, 1986). Для ігор першої групи характерно прагнення опанувати м'ячем (шайбою) і направити його в ціль (футбол, гандбол, баскетбол та ін.). Для ігор другої групи характерно почергове володіння м'ячем, прагнення послати м'яч на сторону суперника, щоб гравці не змогли його відіграти (волейбол, теніс та ін.). Виділяють також ігри з почерговим участю гравців і безперешкодним виконанням ролей, відведених кожної з команд-суперників (городки, гилка, гольф).

## **2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.**

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному вигляді почали складатися в кінці ХІХ і початку ХХ століття. Вони являють собою вищий щабель розвитку народних ігор. Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно гри дозволяють удосконалювати життєво важливі вміння і навички.

Коло ігор, які у даний час з метою фізичного виховання, досить широкий. Їх прийнято ділити на дві великі, групи: рухливі та спортивні.

До рухливим відносяться прості ігри з елементарними правилами і нескладними взаємодіями.

Спортивні ігри - це єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т. П. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в школах, технікумах і вузах, на підприємствах і в лавах Радянської Армії, в колгоспах і радгоспах, в будинках відпочинку, санаторіях і т. Д. Складна техніка ігрових прийомів і

тактичних дій визначає-необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

У технікумах фізичної культури спортивні та рухливі ігри - це спеціальний предмет, який включає історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор і виховання педагогічних навичок.

В СРСР найбільшого поширення набули футбол, баскетбол, волейбол, хокей (з шайбою і з м'ячем), гандбол, теніс, настільний теніс, водне поло, городки, регбі. Останнім часом великої популярності набув бадмінтон, став культивуватися хокей на траві.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні і некомандні, з зіткненням із суперником і без дотику, з додатковим снарядом (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед граючими найрізноманітніші завдання, що вимагають якнайшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Рухові навички займаються спортивними іграми відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в кошик і т. П. Різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх в змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодія то, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

Величезне значення в колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий фактор для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, ігрокам необхідно прагнути створювати постійне чисельну перевагу.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначати, який технічний прийом чи який тактичну дію потрібно

використовувати в даний момент, але і оцінювати його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності.

У спортивних іграх займаються виконують роботу змінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру. Інтенсивність в різних видах ігор різна. Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко використовують заміни гравців.

В ході кожної гри можлива робота будь-якої потужності. Тому тренування повинна бути спрямована на розвиток у спортсменів високого рівня аеробного і анаеробної продуктивності.

Досить великі енергетичні витрати (футбол - 1500 ккал, баскетбол - 900 ккал), висока частота пульсу (180-190 і більше ударів в 1 хв.), Втрата ваги (2-3 кг за гру) говорять про високі вимоги до організму займаються спортивними іграми. У них спостерігається підвищена ємність легенів (у футболістів і баскетболістів в середньому 5 л), брадикардія (у футболістів і волейболістів 48-54 удару в 1 хв.), Помірна гіпертрофія серця, збільшення вмісту гемоглобіну в крові \*.

За показниками основних фізичних якостей представники спортивних ігор займають високі місця серед спортсменів інших видів. Так, за стрибучості (стрибок у висоту) волейболісти посідають третє місце (58 см), баскетболісти - шість (53 см), футболісти - восьме (49 см), хокеїсти, гандболісти і тенісисти - дев'яте (48 см).

Різноманітні рухи і дії, що виконуються в спортивних іграх, в більшості випадків на свіжому повітрі, т. Е. В сприятливих гігієнічних умовах, мають великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, служать засобом активного відпочинку для багатьох категорій трудящих, особливо для осіб, зайнятих напруженою розумовою діяльністю.

Значний вплив надають спортивні ігри на центральну нервову систему. Швидкість виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи.

У кваліфікованих гравців прихований період рухової реакції значно укорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 м / сек, то у підготовлених баскетболістів - 162 м / сек, у футболістів - 180 м / сек.

Заняття спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У займаючихся спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибинне зір. Під

впливом систематичних тренувань і змагань зі спортивних ігор поліпшуються функції м'язового апарату очей. Якщо у не займаються спортивними іграми в 60% випадків відзначаються порушення м'язового балансу очей, то у кваліфікованих гравців вони зустрічаються рідше (50-22%).

Змагання зі спортивних ігор цікаві не тільки для учасників. Вони доставляють величезне задоволення і глядачам. Гострі, швидко мінливі ситуації, спритність грають захоплюють глядачів і є хорошою агітацією за систематичні заняття спортом.

Останнім часом представники всіх видів спорту в тренувальних заняттях стали широко використовувати різні спортивні ігри.

Для повнішої характеристики і значення спортивних ігор слід відзначити їх популярність і масовість. Так, за статистичними даними 1967 г. \*, в СРСР тільки баскетболом, волейболом, футболом і настільним тенісом займалося 17,4 млн. Чоловік (волейбол - 6 628 200, баскетбол - 3 790 300, футбол - 4 255 700, настільний теніс - 2 684 000), в той час як легкою атлетикою займалося 8 042 400, лижним спортом - 6 240 200 чоловік \*. Цифри ці в даний час значно виросли. Подібна тенденція простежується і в світовому масштабі. За даними 1971 року, кількість займаються волейболом становило 40 млн., Футболом - 35 млн., Легкою атлетикою - 20 млн. людей.

Отже, спортивні ігри займають чільне місце в системі фізичного виховання, є прекрасним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення освітньо-виховних завдань.

Однак вирішити весь комплекс завдань різнобічного фізичного розвитку вони не можуть. Тому необхідно доцільно поєднувати в тренувальних заняттях засоби і методи з інших видів спорту.

### **3. Основні поняття і терміни у теорії та методиці спортивних ігор.**

Визначення понять і термінів має важливе значення для проведення занять зі спортивних ігор на належному професійному рівні в освітніх установах, в тренуванні спортсменів-ігровиків, для взаєморозуміння фахівців-викладачів і тренерів, науковців. У поняттях і термінах розкривається предмет вивчення і викладання будь-якої дисципліни, в них концентруються накопичуються наукою знання. Поняття вважається повним, якщо в ньому сформульовані критерії відмінності одного поняття від інших, способи його повторення і вживання. Ігрова діяльність - Керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність спортсменів, спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протиборства специфічними засобами і при дотриманні встановлених правил.

*Змагальна діяльність* - Ігрова діяльність спортсменів в умовах офіційних змагань.

*Прийом гри* - обумовлене правилами рухове дію (технічний прийом) для ведення ігрової та змагальної діяльності. Виділяють прийоми нападу і прийоми захисту.

*Техніка гри* - Сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та

змагальної діяльності з метою досягнення виграшу, перемоги. Виділяють техніку нападу (атаки) і техніку захисту (оборони).

*Технічна підготовка* - педагогічний процес, спрямований на досконале освоєння спортсменами прийомів гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

*Тактичну дію* - Раціональне використання прийомів гри, метод організації змагальної діяльності спортсменів для перемоги над суперником. Виділяють індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті.

*Тактика гри* - Теоретичні основи і сукупність тактичних дій - індивідуальних і колективних (групових і командних), спрямованих на досягнення перемоги над суперником.

*Тактична підготовка* - Педагогічний процес, спрямований на досконале освоєння спортсменами теорії тактики і тактичних дій, що забезпечують високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

*Тактична комбінація* - Групове дію з чітким визначенням сюжету для беруть участь гравців. Типова для нападу, кожна комбінація має кодову назву, жест.

*Система гри* - командне дію, коли конкретизовані дії всіх гравців команди в певний момент гри в нападі або захисті.

*Стиль гри* - характерні відмінні риси гри команди, окремого гравця, їх «почерк».

*Фізичні здібності спортсменів* - індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння та здійснення ними ігровий і змагальної діяльності. Значною мірою зумовлені генетично.

*Фізичні якості* - окремі якісні прояви фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидко-силових, координаційних).

*Фізична підготовка* - педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

*Психологічна підготовка* - Виховання моральних, волі 'вих і тих психічних якостей, які адекватні специфіці спортивної гри і сприяють формуванню особистості спортсменів і високої надійності змагальної діяльності.

*Теоретична (інтелектуальна) підготовка* - озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання спортивних ігор, рішення задач тренувальної та змагальної діяльності.

*Інтегральна підготовка* - Педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної та фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової та змагальної діяльності.

*Система підготовки* - сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісну єдність і орієнтованих на досягнення мети; комплекс

заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, які відповідають модельним характеристикам найсильніших спортсменів світу (в конкретній грі) і здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

*Тренування* - складова частина системи підготовки спортсменів, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри, тактики і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, освоєння системи знань, створення умов для високих спортивних досягнень.

*Тренувальна діяльність* - спільна діяльність тренера, спортсменів, колективу фахівців по успішному досягненню цілей тренування.

*Структура тренування* - вихідним компонентом структури є тренувальне завдання, комплекс завдань становить тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більш утворюють малий цикл (мікроцикл), кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

*Тренувальне навантаження* - складова частина (компонент) тренування, відображає кількісну міру впливів на спортсменів в процесі тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю і об'ємом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізованість, спрямованість, складність). Виражається в академічних годинах.

*Спортивні змагання* - складова частина системи підготовки спортсменів в ігрових видах; з одного боку, вони служать метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого - є ефективним засобом спеціальної змагальної підготовки.

*Змагальна діяльність* - спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців щодо ефективної реалізації тренувальних ефектів в умовах офіційних змагань. За своїм змістом ця діяльність складається з індивідуальних дій і взаємодій партнерів по команді і протидій індивідуальним і колективним діям гравців суперника.

*Структура змагальної діяльності* - набір атакуючих і оборонних дій і операцій, які виконують спортсмени обох команд в специфічних умовах протиборства. Компоненти структури органічно пов'язані між собою, утворюючи цілісну єдність змагальної діяльності двох протиборчих команд.

*Змагальна навантаження* - обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу, виражається в кількості ігор (календарних і контрольних).

*Структура змагань зі спортивної гри* - різноманітні види змагань, впорядковані ієрархічно за певними ознаками: масштабу, рівня майстерності і віковим цензом.

*Управління* - процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Виділяють управління підготовкою спортсменів, управління їх тренуванням і управління



змагальною діяльністю команди і окремих гравців.

*Планування і контроль* - основні функції управління. планування є процес вибору напрямку руху (траєкторії)

*Системи підготовки спортсменів та визначення засобів і методів досягнення кінцевої мети.* Це визначення змісту діяльності на період часу, що лежить в майбутньому. контроль - Процес, спрямований на забезпечення збіги ходу підготовки спортсменів з плановим завданням, координацію і корекцію компонентів системи підготовки по досягненню мети на основі одержуваної інформації.

*Відбір спортсменів* - Складова частина системи підготовки спортсменів, комплекс заходів щодо виявлення осіб, які мають високий рівень здібностей до конкретної гри і властивостями організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності в спортивній грі.

## ЛЕКЦІЯ № 7

**Змістовий модуль IV. Спортивні ігри в системі фізичного виховання та спорту.**

**Тема:** Методика навчання прийомам і діям гри у теніс, організація змагань.

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації проведення спортивних ігор з учнями.

**Опорні (ключові) поняття:** спортивні ігри, урок фізичної культури, ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**

1. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.
2. Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання.
3. Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.
4. Організація та проведення змагань з тенісу.

**Література:**

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин [Азбука спорта, издание 2-е, дополненное]. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
4. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.

5. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
6. Сюй Яньшэн. Настольный теннис / Сюй Яньшэн. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
7. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с

### **Зміст лекційного матеріалу:**

#### **1. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.**

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо.

Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігрових умовах, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього потрібно добре знати техніку гри в настільний теніс.

**Техніка настільного тенісу** – це комплекс спеціальних засобів, необхідних спортсмену для успішного ведення гри.

Техніка гри дає можливість вирішувати конкретні тактичні завдання у різних ігрових ситуаціях.

Враховуючи особливості діяльності гравців з настільного тенісу, **всі спеціальні рухи та спеціалізовані положення класифікуються на чотири групи:**

- 1) вихідне положення (стійка);*
- 2) переміщення (пересування);*
- 3) способи тримання ракетки (хватки);*
- 4) технічні прийоми (удари).*

До введення в гру м'яча, прийому подачі і підготовки до удару тенісист повинен зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко виконати удар.

**Вихідне положення в настільному тенісі - це таке положення тіла при якому**

**тенісист готується до прийому м'яча, посланого суперником.**

***Вихідне положення (стійка) тенісиста:***

**правобічне (правостороння) – з півобертом лівим боком до суперника;**

**нейтральне (середня) – обличчям до столу;**

**лівобічне (лівостороння) – з півобертом правим боком до суперника.**

Вихідне положення кожного гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, техніки і стилю гри, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів, а також від індивідуальних особливостей.

Важливо не тільки віднайти відповідну для удару позицію, але й передусім сконцентрувати увагу перед прийомом м'яча. При розсіяній увазі і недостатній зібраності навіть правильна стійка не зможе забезпечити результативність удару.

Спостерігаючи за грою майстра, ви деколи навіть не встигаєте

зауважити, як він опинився в тому чи іншому місці. В цьому і полягає майстерність.

Виконувати переміщення до м'яча необхідно між ударами, щоб власне до моменту удару бути в потрібному місці.

Основний спосіб переміщення в грі – **кроки**. Стрибки і ривки неефективні, так як при цьому ви можете легко загубити рівновагу. Крім цього, повернення у вихідне положення, або перехід на нову позицію займе значно більше часу, чим при переміщенні кроками. У грі тенісисти найчастіше використовують наступні способи (різновиди) переміщень:

**Однокроковий** – кроками, переступанням, випадами (з правої, з лівої ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки);

**Багатокроковий** – приставними кроками, схресними кроками; Переміщення **стрибками** (з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу) гравці використовують дуже рідко.

**Однокроковий спосіб переміщення** використовується гравцями на незначні відстані, або для того, щоб зайняти оптимально правильну позицію. При цьому крок в напрямку м'яча роблять ближньою ногою, а другу ставлять в потрібну для виконання удару позицію. Удар також можна виконувати одночасно з кроком, що значно збільшує його силу. Переступання використовують для поворотів на місці або незначного переміщення вперед-назад – тенісист нібито переминається з ноги на ногу; випади - в основному для прийому коротких або косих м'ячів, до яких гравцеві потрібно тягнутися.

Приставні кроки використовуються в основному для переміщень вправо вліво. При цьому перший, основний крок виконують ближньою до м'яча ногою, а другу підтягують до основної стійки. Схресні кроки гравці часто використовують при грі в середній чи дальній ігрових зонах.

**Спосіб тримання ракетки називають "хваткою"**. Хватка ракетки звичайно визначає подальше засвоєння техніки гри. Існує два різновиди, або способи тримання ракетки (хватки):

**вертикальна (азійська – так звана хватка "пером");**

**горизонтальна (європейська – так звана хватка "ножем").**

Основна перевага європейської хватки - це можливість вести гру зліва і з права атакуючими і захисними ударами, без значних переміщень біля столу. В наші дні все більше азійських гравців віддають перевагу цьому "класичному" способу тримання ракетки. **Є три різновиди горизонтальної хватки:**

**універсальна (ребро ракетки між великим та вказівним пальцями);**

**зі зміщенням ребра в сторону великого пальця (підсилює удари тильною стороною ракетки; удари ладанної сторони слабкі);**

**зі зміщенням ребра в сторону вказівного пальця (підсилює удари долонною стороною ракетки; удари тильної сторони слабкі).**

При підборі ракетки головний критерій, щоб ракетка зручно лежала в руці, вона повинна стати природнім продовженням руки, щоб гравець міг

виконувати любі рухи.

**В настільному тенісі умовно розрізняють три типи ударів:**

**підготовчі** – без обертів м'яча і з обертом. Найбільш прості проміжні удари, що використовують гравці вичікуючи зручний м'яч для атаки, зміни позиції та в інших випадках, коли цього вимагають створені обставини. До них належать – поштовховий удар, підставка, підрізка і легкий накат в ближній зоні на столі;

**атакуючі** – удари з верхнім обертом м'яча (накати, топспіни, фліпи), плоскі удари по високому м'ячу, контратакуючі удари. Для їх виконання необхідна велика швидкість руху руки, особливо в момент торкання ракетки з м'ячем. Ці удари переважно виконують в ближній від стола зоні;

**захисні** – удари з нижнім, верхнім обертом і без обертів м'яча (підрізки, свічки, підставки).

**Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замах, власне удар і закінчення**

**удару.** В сучасному настільному тенісі застосовують понад 20 різноманітних

ударів, але для навчання початківців рекомендується 8–10 основних ударів.

До основних технічних прийомів належать: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар "топ-спин"; удар "свічка"; удар-підставка.

**Усі технічні прийоми виконуються справа та зліва, їх розрізняють за:**

- **довжиною траєкторії польоту м'яча** – коротка, середня, довга, скорочена;
- **місцем виконання технічної дії** – з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини;
- **рухом частини руки** – кистьовий, ліктювий, плечовий;
- **висотою траєкторії польоту м'яча** – висока, низька, нормальна, що зависає;
- **дистанцією від столу при виконанні прийому** – на ближній дистанції, на середній дистанції, на дальній дистанції;
- **характером обертання м'яча** – з нижнім обертом, з верхнім обертом, з боковим обертом, зі змішаним обертом, без обертів;
- **напрямом виконання технічної дії** – по діагоналі, по прямій, у середину;
- **моментом виконання ударів** – з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- **силою виконання технічної дії** – сильна, середня, слабка, пригальмована;
- **швидкістю польоту м'яча** – повільна, середня, швидка.

До групи технічних прийомів без обертів відносяться: поштовх, відкидка, підставка.

До групи технічних прийомів з верхнім обертом відносяться: накат, топ-спін, топс-удар, кручена свіча.

До групи технічних прийомів з нижнім обертом відносяться: зрізка, підрізка, запил, різана свіча.

Особливу групу складають складні технічні прийоми: фінти, укороти, скидки.

## **2. Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання.**

Кожний тенісист одночасно з усіма прийомами техніки гри повинен оволодіти подачею м'яча. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко.

Подачу можна виконувати **відкритою (долонною) або закритою (тильною) сторонами ракетки. Подачі бувають короткі, середні і довгі; з нижнім, верхнім і боковим обертом м'яча. Виділяють чотири способи подачі - пряму, "маятник", "човник" і "віяло".**

**Пряма подача.** При поступальному русі ракетка виконує майже горизонтальний рух вперед. Така подача може виконуватися поштовхом – коли ракетка під прямим кутом до поверхності столу штовхає м'яч вперед. При цьому м'яч летить майже без оберту. Подача накатом виконується закритою стороною ракетки рухом вперед і трохи вгору, м'ячу при цьому надаються верхні оберти. При подачі підрізкою ракетка більш відкрита, а рух руки іде вперед і трохи вниз. М'ячу надається нижнє обертання. Для надання м'ячу **бокового обертання рух** руки з ракеткою також виконується вперед в сторону, але при цьому кут нахилу ракетки відносно бокової лінії столу змінено в праву або ліву сторону. М'ячу надається відповідно праве або ліве бокове обертання. Такий вид подач застосовують, якщо гравець займає надто близьку від столу позицію або зміщується при прийомі подачі в кут.

Для подачі "човник" характерним є зворотньо-поступальний рух ракетки.

В момент удару ракетки з м'ячем відбувається миттєва зупинка, після чого ракетка рухається в зворотньому напрямі. Б'ють по м'ячу переважно до зупинки або зразу ж після неї. В залежності від вибору точки удару м'ячу можна надати один із двох протилежних за напрямом обертів. Суттєву роль відіграє, в якій площині рухається ракетка – у вертикальній чи горизонтальній.

В першому випадку буде верхнє або нижнє обертання, в другому – бокове обертання. Щоб така подача була ефективною, потрібно багато тренуватися:

зміна оберту м'яча має залишатися незамітною.

При русі схожому на дугу ракетка переміщується за траєкторією маятника зверху вниз. Тому такий вид подачі називається "маятник". Рука з ракеткою описує напівколо навколо ліктя, і при цьому рух можна виконувати різними сторонами ракетки, в різні моменти руху ракетки і різними точками на ракетці.

Гравець приймає лівосторонню або правосторонню стійку в залежності

від того, якою стороною ракетки – закритою чи відкритою буде виконуватися подача. В залежності від того, в якій частині руху відбувається контакт ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці наноситься удар, - м'яч буде мати нижнє, бокове або верхнє обертання. У відповідності з характером цього руху можливе поєднання верхніх і нижніх обертів м'яча з боковими обертаннями.

М'яч обертається тим сильніше, чим вища швидкість руки і кисті і чим “тонше” торкання накладки з м'ячем. Кистю можна створити різні оберти: двійні нижні або двійні (змішане) верхні. При великій швидкості виконання подач такого типу дуже важко розпізнати характер оберту м'яча, і тому вони застосовуються для отримання ініціативи.

При віялоподібному русі ракетка переміщується за дугоподібну траєкторією, описуючи напівколо дугою вгору. Віялоподібні подачі аналогічні маятниковим, але відрізняються лиш тим, що рука описує напівколо не зверху вниз, а знизу вгору. Удар по м'ячу переважно виконують в висхідній частині дуги, в верхній точці або в кінці руху. Відповідно цьому м'яч надається верхнє, бокове, або нижнє обертання. При цьому подачі можна виконувати як перед собою, так і збоку від себе.

При дугоподібних і віялоподібних траєкторіях ракетка виконує рух навколо м'яча. При цьому м'яч “прокатується” по поверхності ракетки. Дуга переважно вписується в одну із розглянутих площин обертання, і напрям руху ракетки співпадає з одним із видів обертання. В залежності від варіанту виконання дуги м'ячу буде надаватися і відповідне обертання. Проте цим варіативність подач “віяло” не обмежується: “віяло” може бути ввігнутиим або опуклим, малим – кістєвим, середнім – в ліктьовому суглобі, а “велике віяло” списується всією рукою.

При виконанні подач широко застосовуються складні прийоми, які іноді називаються фінтами.

Подачі можуть мати наступні цілі: забезпечити собі атаку, не дати атакувати супернику, зразу виграти очко. Для цих цілей виконуються складні подачі з різним напрямом оберту м'яча. Для них характерне виконання контакту переважно резиною або губкою накладки без участі основи.

Під простими подачами потрібно розуміти такі, при виконанні яких ракеткою відбувається рух за ходом надання м'ячу оберту. До складних в такому випадку відносять подачі з різними (всеможевливими) відволікаючими суперника рухами – фінтами і комбінованими обертами в двох або навіть трьох площинах. Як правило, бокові оберти супроводжуються частково верхнім або нижнім обертанням.

**Поштовховий удар** – найпростіший удар в настільному тенісі. Удар виконується у вигляді поштовху. В цьому русі мала роль відводиться кисті і велика – передпліччю. Ракетка знаходиться майже в перпендикулярному положенні до площини стола і виконує удар по м'ячу рухом вперед і трохи знизу вгору. В результаті м'яч летить з повільним, незначним обертотом або без оберту. Поштовх

виконується по м'ячу без оберту або по м'ячу з незначним обертом, який не впливає на взаємодію м'яча з ракеткою.

Таким прийомом важко виграти очко, він більше підходить для захисту, а неможливість надати м'ячу оберт знижує точність управління його польотом.

Проте такий прийом вдало застосовують гравці, які тримають ракетку вертикальною хваткою, що дозволяє їм підставляти її під прямим кутом. Гравці захисного стилю застосовують іноді поштовх з ціллю введення в оману суперника, так як загальна картина руху може співпасти зі зрізкою. Суперник, подумавши, що м'яч має нижній оберт, може помилитися. Найбільш широко цей технічний прийом застосовується на початковому етапі навчання – для закріплення механізму взаємодії м'яча з ракеткою і відпрацювання місця і моменту ударної взаємодії. Гра поштовховим ударом створює основу для вивчення нахату і підрізки зліва і з права.

**Відкидка:** виконується так само, як поштовх, – тільки по м'ячу, який має нижній оберт. Щоб м'яч при взаємодії з ракетки не відскочив в стіл на своїй половині, потрібно ракетку відкрити і перекинути м'яч на сторону суперника.

Таким способом перекодування м'яча часто користуються любителі або початківці, які тільки оволодівають способами обробки м'ячів з обертами. Цей прийом неефективний так як по м'ячу без оберту з достатньо високої траєкторії польоту супернику легко розпочати атаку.

**Удар-підставка:** цей удар є подальшою уніфікованою і вдосконаленою технікою виконання поштовхового удару. Він виконується на столі одночасним рухом руки вперед і кисті вниз, коли м'яч ще не досягнув найвищої точки підйому і продовжує стрімко рухатися вгору і вперед. Тому удар підставкою за швидкістю польоту м'яча є одним з найшвидших в настільному тенісі.

З появою накладок типу сендвіч підставка народилась вдруге і на сьогоднішній день є грізною зброєю в боротьбі з топ-спінами. Ціль підставки – як можна швидше відбити м'яч. В сучасному настільному тенісі підставка стала обов'язковим технічним прийомом в арсеналі гравців атакуючого стилю.

Атакуючий гравець, який не вміє приймати топ-спини підставкою, не може розраховувати на успіх в грі.

**Характерна особливість підставки** – гра близько до столу, над столом, тому такий технічний прийом дозволяє задавати темп, міняти ритм, перехвачувати ініціативу в грі, розсіювати сили суперника, заставляючи його швидко переміщуватися. При виконанні підставки не потрібен замах, нема необхідності сильно повертатися і переміщуватися, багато компенсує активна робота вільної кисті, а в ударі використовується енергія м'яча який прилітає.

Проте через це підставка не корисна для гри проти підрізаних м'ячів. Пасивна підставка застосовується в захисті, а активна – як швидкий

контрудар, який добре змінює ритм гри. Кут підводки ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його обертю. Регулятором кута нахилу ракетки є при підставці справа вказівний палець, а при підставці зліва – великий палець.

Вихідне положення в підготовчій фазі при виконанні підставки як зліва так і справа походить, переважно це правостороння стійка (іноді нейтральна). Це не відповідає класиці, але так легше з підставки зліва переходити до виконання топ-спіна з права. Хоча при грі зліва наліво тенісисти і підставку зліва виконують з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи нахилено вперед, рука з ракеткою злегка витягнута вперед і зігнута в лікті – кут біля 90°.

Замах при виконанні підставки практично відсутній. Ракетка знаходиться в нейтральному положенні або трохи закрита; біля краю стола або над його поверхнею; вісь удару – лікоть, передпліччя паралельні поверхності стола і крайній лінії його, рука злегка прижата до тулуба. Основний імпульс виконується передпліччям, а допоміжний – кистю. Плече і плечовий пояс в ударах майже не беруть участь. Ракетка рухається вперед і трохи вгору, вправо – при підставці зліва і вліво – при підставці з права. В кінці руху ракетка “закривається”. Рух короткий і завершується перед гравцем. Тулуб під час удару може небагато нависати над столом.

При завершенні руху передпліччя і кисть “закривають” ракетку, удар завершується приблизно на висоті грудей, ракетка петлею вниз повертається у вихідне положення для наступного удару. Кисть в підставці з права бере участь менш активно, ніж при виконанні підставки зліва. Підставка може бути активною, пасивною, амортизуючою, яка сповільнюється і підставкою підрізкою.

**Активна підставка** – ракетка “закривається” коротким рухом передпліччя і кисті вперед і вгору. Так як це удар у відповідь по м'ячу, який має велику кінетичну енергію, відбувається швидкий активний поштовх, що прискорює політ м'яча.

**Пасивна підставка** – ракетка м'яко підводиться до м'яча, і він відскакує від неї. Переважно цей удар гравців початківців, або в ситуації, коли гравець не встигає підготуватися до виконання активної підставки або атакуючого удару.

**Сповільнююча (амортизуюча) підставка** – при ударі ракетка трохи забирається назад, ніби гасячи швидкість яка поступає, і відскочивший м'яч летить за короткою траєкторією, що ускладнює відповідь, обманює суперника в швидкості польоту.

**Підставка підрізкою (стоп-підставка)** – можливе повернення м'яча рухом короткої підрізки. Ракетка при цьому рухається зверху вниз вперед. Так відіграється короткий м'яч, міняється ритм гри.

Іноді при виконанні підставки м'ячу може надаватися бокове обертання.

В цьому випадку рука з ракеткою рухається більше не вперед, а в сторону, надаючи м'ячу бокове обертання.



При виконанні підставки враховують наступні рекомендації:

- потрібно слідкувати, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом, вище його поверхності або над крайньою білою лінією стола;
- не приймайте м'яч надто витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнює контроль за польотом м'яча;
- намагайтесь виконувати удар по висхідному м'ячу або в найвищій точці його відскоку;
- оцінюйте швидкість і силу оберту м'яча який наближається і правильно вибирайте кут нахилу при приведенні ракетки до м'яча;
- застосовуючи підставку, намагайтесь повертати м'яч на сторону суперника швидко і в незручне для нього місце.

**Технічні прийоми з нижнім обертом** – такі, як зрізка, підрізка, і різана свіча, – відносяться до захисного характеру. Їх ціль – забезпечити правильне і надійне відбиття м'яча на сторону суперника, одночасно не даючи можливості для виконання завершаючи атакуючих ударів. Проте, не дивлячись на те, що м'ячі з нижнім обертом летять з меншою швидкістю, ніж при виконанні атакуючих ударів, ці технічні прийоми є небезпечними, так як при обробці такого м'яча він стрімко відскоче вниз, що ускладнює нанесення прямих атакуючих ударів.

Технічні прийоми з нижнім обертом можна розділити на дві групи: які виконуються на ближній дистанції і над столом – це зрізки, а на середній і дальній дистанціях від столу – підрізки і різані свічі. А такий удар, як запил, коли м'ячу надається дуже сильний нижній оберт, може виконуватися налюбій дистанції від столу. Зрізку виконують коли м'яч має нижній оберт, а підрізку застосовують проти нападаючих ударів.

**Зрізка:** назва цього удару очевидно через схожість з рухом, коли ми що не будь зрізаємо: ніби ви ребром ракетки зрізаєте велику головку бутона квітки, який стоїть на тонкому довгому стеблі, і при цьому намагаєтесь, щоб на ракетці залишився тільки один бутон. Зрізка трохи схожа на поштовх або відкидку, проте м'ячу при цьому русі надається нижній оберт. А якщо відбувається обмін короткими м'ячами з нижнім обертом, тобто зрізка на зрізку, тоді такий прийом “короткої” гри над столом по м'ячам з нижнім обертом називається “кач” (від слова “качати”) – перекидувати м'яч.

Зрізка зліва виконується переважно з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи розвернуто вправо і трохи нахилено вперед. Ноги трохи зігнуто в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва – позаду, паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. Проте так само ефективно цей прийом виконується зі стійки лицем до столу за рахунок виконання хорошого замаху.

Замах робиться в основному рухом передпліччя вгору, за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі до гострого кута. Зверніть увагу: піднімається вгору і згинає руку в лікті передпліччя, плече знаходиться в свободному, ненапруженому стані; лікоть не піднятий, адже будь яке підняття

ліктя означає виникнення напруження в плечі. Одночасно з замахом вага тіла переноситься на ліву ногу. Потрібно підібрати таку відстань до м'яча, щоб він був прийнятий на ракетку в зігнутому положенні руки.

**Підрізні удари:** якщо гравцеві потрібно змінити темп гри, виконати інший прийом і одночасно поставити суперника у скрутне становище, він застосовує удар-підрізку. М'яч після такого удару летять з невеликою швидкістю, низько відскакують від поверхні стола суперника і обертаються в напрямі протилежному крученому удару. В основному використовують в середній і дальній зонах, справа і зліва гравці захисного плану.

**Удар-накат** – основний атакуючий удар. Застосовуючи його, можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Накат виконується зліва і справа зі стійки в півоберта до стола. Рука з ракеткою відводиться вліво-назад (накат зліва) чи вправо-назад (накат з права). Удар по м'ячу виконується вперед-угору.

В момент удару лікоть дещо зігнутий, а кисть руки виконує додатковий рух, за допомогою якого можна легко змінити напрямок польоту м'яча.

**Удар - топ-спін.** Надзвичайно кручений удар. Основне призначення топспіну - надати м'ячу сильного верхнього і бокового оберту. Техніка виконання наближена до техніки виконання накату з більшим замахом і проведенням руки в момент торкання ракетки і м'яча. Один з основних прийомів гравців атакуючого плану.

У навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, освоєння техніки й тактики гри. Навчанню й удосконаленню техніки приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки якнайбільше визначає майстерність тенісиста.

Підготовку здійснюють так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу м'яча.

**Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності:**

- 1) загальне ознайомлення з прийомом;
- 2) засвоєння прийому в спрощених умовах;
- 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення прийому техніки в грі.

Загальне ознайомлення з прийомом включає пояснення, показ і спроби виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ-бездоганим. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений демонстрацією наочних посібників-плакатів, кінограм схем.

Необхідність засвоєння прийому в спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором підвідних вправ.

У спрощених умовах зосереджується увага на техніці виконання

прийому. Поступово завдання ускладнюють (цілісний метод), або ще більше спрощують за рахунок виконання прийому частинами (розчленований метод).

При вивченні тактичних дій тенісист виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера.

На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить причину, а потім визначає способи її усунення. Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами тощо.

Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх поєднання в різних умовах.

Тенісист у грі діє в різноманітних обставинах, що швидко і раптово змінюються. Щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів. Для кращого закріплення окремих прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Вивчення прийомів техніки гри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами тримання ракетки, вивчення вихідних положень, переміщень, ударів і подач.

Для засвоєння способів тримання ракетки та при звичаювання до м'яча використовують такі вправи: хватка перед дзеркалом; підкидання й ловля м'яча спочатку рукою, а далі різними сторонами ракетки; перекидання м'ячами в парах, жонглювання м'ячами.

При цьому м'яч необхідно підкидати з відкритою долонею, приблизно до рівня очей. При підкиданні м'яча ракеткою необхідно диференціювати зусилля, підкидати на однакову висоту спочатку на місці, а потім у русі. Під час навчання

можна застосовувати змагальний метод: хто швидше, хто більше тощо.

При навчанні ударів по м'ячу можна використовувати такий комплекс вправ:

- багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з м'ячем);
- виконання імітаційних вправ біля дзеркала;
- пробне виконання ударів по м'ячу, накинутому тренером чи партнером;
- виконання ударів через сітку біля стола в парах;
- те ж саме з попереднім переміщенням уперед, в сторону, назад;
- виконання ударів у двосторонніх іграх біля стола.

Починати навчання необхідно з найпростішого удару-поштовхом.

Рекомендується вивчити характер і напрямок руху, його фази; засвоїти рух рукою вперед, паралельно до стола, зберігаючи кут нахилу ракетки дещо більшим від прямого. Замах виконують на рівні грудей, удар по м'ячу - в найвищій точці відскоку; наприкінці руху необхідно стежити за повним випрямленням руки.

Вивчення поштовхового удару не повинно затягуватися надовго. Як тільки гравець опанує прості переміщення і звикне до відскоку м'яча, він має переходити до вивчення ударів зліва і справа з верхнім і нижнім обертанням.

Вивчення подач необхідно починати паралельно з оволодінням від повідним способом удару по м'ячу. Вдосконалення подач – невід'ємна частина кожного заняття для гравців будь-якого рівня підготовки. Велику роль відіграє творча фантазія тенісиста і його тренера, оскільки є безмежна кількість варіантів подач за напрямком, довжиною польоту, характером і ступенем обертання.

Вивчення ударів зліва (справа) з верхнім обертанням (накатів) треба починати біля тренувальної стінки, з тренером або партнером. Особливу увагу звертають на розслаблення кисті перед початком замаху і повне закінчення руху після зіткнення з м'ячем. Необхідно постійно стежити за загальною координацією рухів: поворотом тулуба, плечей, роботою ніг. Для розуміння суті руху і його фаз використовують схеми і малюнки.

Після оволодіння ударами з верхнім обертанням, які виконуються в повільному темпі, переходять до вивчення прийому м'яча з верхнім обертанням.

Вивчення ударів з нижнім обертанням м'яча краще всього проводити з прийомом ударів з верхнім обертанням. Основну увагу зосереджують на способах переміщення. Якщо при виконанні ударів з верхнім обертанням можна обмежитися випадками, то тут уже доводиться переміщатися стрибками і переступанням. М'яч необхідно приймати у нисхідній точці, після відскоку від стола, коли він починає втрачати швидкість обертання.

При вивченні цих ударів варто звернути увагу ще на одну особливість: удари з верхнім обертанням потрібно виконувати по м'ячу, який знаходиться попереду гравця; при виконанні ударів з нижнім обертанням, особливо у захисті, м'яч слід пропустити трохи назад («глибше»).

Після закріплення рухових навичок в ударах справа і зліва новачки можуть проводити двостороннє тренування з виконанням кожною парою гравців певних завдань.

У початковому періоді двостороннього тренування стіл не обмежується в розмірах, а далі в міру засвоєння окремих прийомів гри ділять пополам уздовж або впоперек. Коли рухові навички міцно закріплені, то можна виконувати вправи на точність попадання, для чого всю ігрову поверхню стола слід розділити (крейдою чи фарбою) на три поперечних або повздовжніх прямокутники, залежно від завдань.

#### **Вправи для засвоєння технічного прийому.**

**Показ у цілому, по частинах:** вихідне положення; положення рук, ніг, тулубу, ракетки; кути згинання у суглобах.

**Пояснення призначення прийому:** характер обертання; вивчення руху в цілому (імітація); пояснення та вивчення по частинах; пояснення функцій руху окремих частин руки та тулуба; пояснення контакту м'яча з

ракеткою та місця удару по ракетці.

Робота кісті (імітація та під час гри). Робота передпліччя (імітація та під час гри). Робота плеча (імітація та під час гри). Робота тулуба (імітація та під час гри).

Поєднання рухів кісті та передпліччя. Поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла.

### **3. Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.**

У настільному тенісі успіх залежить не лише від фізичної і технічної підготовленості гравців, але й від уміння використовувати її в конкретних ігрових ситуаціях, від доцільності дій спортсменів в одиночній грі і злагодженості дій у парних зустрічах. Ці складові частини майстерності називають тактикою, а процес, що забезпечує її вивчення і вдосконалення - тактичною підготовкою.

Тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагань.

Тактика гри – складова майстерності спортсмена, завданням якої є доцільне застосування засобів, способів і форм ведення гри проти конкретного

суперника і за конкретних умов для досягнення поставленої мети. Засоби ведення гри – це технічні прийом, якими оволодів гравець і використовує для побудови тактики гри. Способи ведення гри: тактичні комбінації. Форми ведення гри – це зовнішній прояв тактичних дій (тактична направленість технічних прийомів – підготовчі, захисні, атакуючі, контратакуючі).

За засобами, способами та формами ведення гри тенісисти поділяються на нападаючих, захисників і гравців комбінованого стилю (універсали).

Тактична майстерність гравців з настільного тенісу залежить від їх технічної підготовленості, тактичного мислення і змагального досвіду. Рівень тактичної майстерності значною мірою пов'язаний зі здібностями спортсмена швидко оцінювати ігрову ситуацію та прогнозувати подальший розвиток подій, умінням коректувати власні дії. Тактика гри базується на захопленні та перейманні ініціативи.

Напрямок тактичної підготовки – вивчення тактичних комбінацій, розвинення здібностей діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях.

#### **Для удосконалення тактики гри потрібно:**

- орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- добирати вправи для моделювання техніко–тактичних варіантів гри;
- чергувати тактичні варіанти гри та комбінації;
- під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- добирати вправи щодо індивідуалізації тренувального процесу.

*Тактика подач і прийому подач:*

**Подача** – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Вона

відіграє важливу роль у побудові тактики гри. Подачі належать до активних засобів нападу та боротьби за ініціативу. Більшість гравців з настільного тенісу вправно використовують свою перевагу на подачах. Щоб подача була ефективною зброєю нападу, кожний гравець має досконало оволодіти всіма способами подач і використовувати їх залежно від конкретних обставин. подача має відрізнятися точністю та силою польоту м'яча зі зміною напрямку його обертання, динамічністю, різноманітністю, бо цей технічний прийом є початком побудови тактичної комбінації.

**Тактика прийому подач** також вимагає певного рівня майстерності. Адже вже при прийомі подачі необхідно намагатися заволодіти ініціативою ведення

боротьби. Кажуть: кращий захист – це напад.

**Тактика одиночної гри** (тактика розіграшу очка):

Спортсмен до початку зустрічі повинен мати уявлення про ігрові та психологічні особливості свого суперника. Під час складання тактичного плану потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості суперника, його психологічні особливості та слабкі сторони, вивчити особливості стилю і гри та відпрацювати тактичні варіанти.

**Тактика розіграшу очка** один з найбільш різноманітних і складних розділів

тактики гри. Адже після подачі і прийому дії гравців стають малопередбачувані і

виникає багато чисельна кількість ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротший ліміт часу між ударами знайти самий ефективний тактичний варіант.

*В настільному тенісі виділяють різні тактичні варіанти розіграшу очка, а саме:*

- зміна ігрового ритму;
- тривалий розіграш очка;
- перехват ініціативи;
- замаскування (запутування) ігрових дій;
- нелогічна гра (обдурювання) приспання суперника;
- безкомпромісна гра;
- постійна зміна напрямку польоту м'яча;
- "затискання";
- програмування дій.

В залежності від того з ким потрібно буде грати, необхідно будувати тактику ведення гри і підбирати відповідні **тактичні комбінації**.

Розрізняють:

- **тактику атакуючої гри проти нападаючого;**
- **тактику атакуючої гри проти захисника;**
- **тактику захисної гри проти нападаючого;**
- **тактику захисної гри проти захисника.**

### **Тактика парної гри:**

*Успіх у парних іграх залежить від вірного підбору партнерів та їх зіграності.* Важливо, щоб гравці добре розуміли один одного і знаходили загальні тактичні рішення.

*Під час комплектування пар потрібно враховувати манеру, стиль гри, зони, в яких грають партнери, їх взаємодії при пересуваннях.* Тактика гри припускає використання гнучкого маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри.

**Особливістю парної гри** є те, що кожний з гравців пари намагається зменшити число складних моментів для партнера, створити йому максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. Оскільки при парній зустрічі партнери виконують удари по черзі, а їх суперники стараються повертати м'яч у протилежному напрямку, вагомим значення набуває вміння гравців виконувати удари на ходу, вибирати найбільш вразливі місця суперника, діяти планованими ударами, зберігаючи при цьому їх результативну якість.

Найбільший ефект у парній грі досягається у тих випадках, коли партнери доповнюють один одного протилежним стилем або різними технічними й тактичними якостями. Так, один гравець грає правою, а другий лівою рукою, якщо обоє однаково добре володіють правим і лівим нападаючими ударами. Пара, яка подає повинна розташуватися так, щоб сильніший гравець міг приймати м'яч від сильнішого суперника, а відбивати на слабшого. Кожен з гравців пари повинен знати такі основні положення парної гри: систему зміни місць гравців при черговості відбивання м'яча; тактику гравців при своїй подачі.

## **ЛЕКЦІЯ № 8**

### **Змістовий модуль IV. Спортивні ігри в системі фізичного виховання та спорту.**

**Тема:** Методика навчання прийомам і діям гри у бадмінтон, організація змагань.

**Кількість навчальних годин: 2**

**Мета, завдання лекції:** формування у студентів базових знань з організації проведення спортивних ігор з учнями.

**Опорні (ключові) поняття:** спортивні ігри, урок фізичної культури, ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Рухливі та спортивні ігри з методикою їх навчання» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, правління та організація спортивно-масової роботи та інші.

**Обладнання:** презентація

**План і організаційна структура лекції.**

1. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.
2. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.

### 3. Організація змагань.

#### Література:

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Педагогика, 1988. – 224 с.
2. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75 – 87.
3. Корбут З. Е. Теннис : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – С. 43.
4. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
5. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин [Азбука спорта, издание 2-е, дополненное]. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
6. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
9. Сюй Яньшэн. Настольный теннис / Сюй Яньшэн. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
10. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с 29
11. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.
12. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. - М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
13. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Дмитрий Петрович, Штильман Михаил Исаакович, 2-е изд. доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
14. Лифшиц В. Я. Бадминтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В., 2-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с

#### Зміст лекційного матеріалу:

### **1. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.**

Початкове навчання прийомам гри.

При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазам. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. **При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися ослідовність формування техніко-тактичної дії:**

1. Ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
2. Вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
3. Вдосконалення прийому в умовах наближених до умов гри;



#### 4. Застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову і рухову уяву про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-підготовчих

і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди.

#### **Класифікують ігрові дії в бадмінтоні за:**

- зонами корту: (а) передня; б) середня; в) задня);
- правою і лівою частинами корту;
- рівнем висоти волана в момент удару;
- траєкторією польоту волана: (• висока; • високо-атакуюча; • плоска; • низхідна; • коротка).

#### **Основні технічні прийоми бадмінтоністів розглядають в рамках чотирьох**

##### **груп елементів:**

1. стійки;
2. переміщення;
3. подачі;
4. удари.

##### **Основна класифікація стійок в бадмінтоні:**

1. висока (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
2. середня (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
3. низька (стійка при прийомі подач, ігрова стійка).

Розглянемо для прикладу кілька стійок:

Стійка при прийомі подачі в одиночних іграх. Приймаючий розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права позаду, головка ракетки попереду на рівні голови, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги або незначно зміщена. При прийомі подачі в правому полі позиція близька до центральної лінії, а при прийомі в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка при прийомі подач в парних іграх. Позиція значно наближена до сітки. Стопа попереду стоячої лівої ноги знаходиться на відстані 10-25 см від

передньої лінії подач. Вага тіла зміщена вперед, на ліву ногу, тулуб нахилено вперед, головка з ракеткою дещо витягнута вперед і припіднята вище рівня голови.

Переміщення із основної ігрової стійки може виконуватися в будь-якому напрямі, але все таки на корті є найбільш віддалені точки, куди найчастіше виникає потреба переміщуватися. Це: вперед в лівий і правий кут передньої зони; в сторону до бокових ліній вліво і вправо; назад і в правий, і в лівий дальній від центру кут задньої зони.

#### **Основні види переміщень:**

1. крок, різновиди кроків (приставний, схресний, напівсхресний кроки);
2. стрибок;
3. випад;
4. біг.

Як зразок, розглянемо переміщення вперед. Переважно це швидкі широкі перші рухи ногами і більш спокійні короткі наступні, які дозволяють зайняти більш високу стійку, прийняти волан в спокійній обстановці достатньо високо і, що не менш важливо, швидко вийти із ударної позиції, вернутися в ігровий центр. При переміщенні вперед можуть використовуватися наступні варіанти. В лівий кут біля сітки: 1) крок лівою, крок-стрибок правою; 2) переміщення приставними кроками – крок правою, приставний крок лівою до правої, крокстрибок правою. В правий кут біля сітки: 1) крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою; 2) крок правою, схресний крок за правою, крок-стрибок правою.

#### **Розрізняють такі види подач:**

- 1) відкритою стороною ракетки:
  - високодалека;
  - високоатакуюча;
  - плоска;
  - коротка;
- 2) закритою стороною ракетки:
  - високоатакуюча;
  - плоска;
  - коротка.

Як зразок, високодалека подача. Замах. Вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, ліва попереду, обидьох ракетки біля лівого плеча. Повертаючи плечі вправо, вага тіла переноситься на праву ногу, рука піднімається трохи вгору і відводиться назад, кисть з ракеткою також відводиться назад. В цей момент випускається волан перед собою. При ударі праве плече і рука рухаються з прискоренням вниз-вперед-вгору. Вага тіла переноситься на ліву ногу, кисть з ракеткою швидко розгинається і до моменту зустрічі з воланом утворюють пряму лінію. Момент удару знаходиться внизу. Проводка. Струнна поверхня ракетки, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вгору.

#### **Методика навчання подачі:**

- 1) ознайомлення з теорією, показ;
- 2) прийняття правильної стійки та імітація виконання подачі;
- 3) виконання пускання волана при подачі;
- 4) виконання подачі в парах (один одному);
- 5) виконання подачі у певному напрямку (по зонах).

*При подачі:*

1. Не можна відривати ноги від підлоги.
2. Кисть руки, яка тримає ракетку не має підніматися вище обода ракетки.
3. Замах руки з ракеткою має бути безперервним при виконанні подачі.
4. Висота удару по волану не має бути більшою ніж 1, 15 м над поверхнею землі.

Є кілька класифікацій ударів у бадмінтоні. **За однією удари поділяють на:**

- фронтальні;
- не фронтальні;
- удари відкритою стороною ракетки;
- удари закритою стороною ракетки;
- м'яко виконувані удари;
- жорстко виконувані удари;
- удари, які виконуються зверху;
- удари, які виконуються збоку;
- удари, які виконуються знизу.

**Згідно однієї з основних класифікацій виділяють такі удари:**

1. високодалекий;
2. високоатакуючий;
3. нападаючий (сמש, напівсמש);
4. плоский;
5. укорочений;
6. відкидка (свіча);
7. підставка;
8. добивання;
9. змітання;
10. поштовх;
11. підрізка;
12. підкрутка;
13. перевід (скісний вздовж сітки);
14. блокуючий.

Для прикладу розглянемо методику виконання відкидки (свіча з сітки).

Цей технічний прийом виконується в передній частині корту, на рівні верхнього краю сітки або трохи нижче. Замах. Виконуючи крок правою ногою вперед або в сторону, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди переганяє обід ракетки. Удар. Виконуючи рух назустріч волану, кисть на початку

ударної фази також переганяє обід ракетки, але з прискоренням розгинаючись в кінцевій фазі, до моменту зустрічі з воланом утворює з ракеткою майже пряму лінію.

Проводка. Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, продовжує супроводжувати волан в напрямі польоту волана. Площина ударної і заключної фази петлі співпадає із напрямом цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елемента в цілому. Робота ніг: в момент ударної фази вага тіла переноситься з задньої ноги (лівої) на передню (праву). Завершення заключної фази співпадає з переносом ваги тіла на ліву ногу, яка трохи підтягується вперед.

**Розглядаючи методика навчання технічних прийомів у бадмінтоні потрібно звертати увагу на такі складові:**

- положення ніг (опорне чи без опорне тощо);
- співвідношення центру ваги (в різних фазах);
- фаза та різновид удару (зверху, збоку, знизу тощо);
- петля – шлях, по якому рухається кисть при замаху, ударі і проводці;
- ритм руху – часові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елемента;
- м'яко чи жорстко виконувати удари;
- при переміщеннях вказується на різновид його, ширину кроку, кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

## **2. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.**

Засоби тактичної підготовки в спортивних іграх:

1. Загально-підготовчі вправи:

- а) рухові ігри;
- б) вправи на орієнтування;
- в) підготовчі поточні вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи:

- а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;
- б) вправи з тактики (індивідуальні, в парі).

3. Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії в двосторонніх іграх.

**В бадмінтоні розрізняють такі тактичні дії:**

1. тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
2. тактика парних матчів (чоловічих, жіночих);
3. тактика змішаних матчів (мікст).

### **1. Тактика одиночних матчів.**

При одиночних зустрічах потрібно звертати увагу на такі особливості гри:

- Як подавати в одиночній грі?
- Потрібно навчитися атакувати.
- Використовуйте „сім основних точок на корті”.
- В який кут спрямовувати удар?
- Потрібно маскувати свої дії (виконувати однакові рухи перед

різними ударами; використовувати підрізки, підкрути тощо).

- Потрібно застосовувати контратаку.
- Потрібно змінювати темп гри?
- Гра проти захисника чи атакуючого?
- Гра проти низьких чи високих суперників?
- Гра проти правши чи лівші?

Важливими є такі поради:

- будьте зібрані, максимально уважні до завершення гри;
- серйозно ставтеся до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого);
- не звертайте уваги на помилки суперника (постійно дійте уважно, і не розслабляйтеся);
- проводьте аналіз своїх дій і дій суперника під час гри (та по можливості вносьте корективи, для посилення своєї гри).

Якщо розглянути різницю чоловічих та жіночих одиночних ігор то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється більш жорсткою грою, це і короткі та плоскі подачі, і більша кількість атакуючих ударів (сמשів). Під час одиночної гри жінки використовують переважно високодалекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки.

## **2. Тактика парних матчів.**

Добрі парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (як в атаці так і в захисті).

В парній грі переважно застосовують коротку подачу.

При парній грі гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон).

При парних іграх використовують такі позиції (розташування гравців) на корті:

1. паралельна (переважно при захисних діях);
2. передньо-задня (переважно при атакуючих діях);
3. позиція „циклічної взаємодії” (паралельне взаємопереміщення відносно центру майданчика).

В парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми:

- гра „проти ходу” суперника, використовуючи інерцію його руху;
- гра в „пів поля”, по бічних лініях в середню зону корту;
- гра в точки застосовуючи „правило перпендикуляра”, тощо.

## **3. Тактика змішаних матчів.**

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовуються і в змішаних іграх. Проте і в них є свої особливості.

Головна позиція жінок – розташування під час гри в зоні сітки.

Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їх рухливості, а також від характеру пари суперника.

Деякі змішані пари притримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то

така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле).

Подачі переважно використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі.

Під час гри не можна до кінця прорахувати які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії, та прагнути до повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є однією із складових успіху.

В процесі навчання потрібно пам'ятати, що вивчення тактики необхідно починати із засвоєння індивідуальних дій, потім поступово ускладнювати їх.

Після цього можна перейти до командних дій. Необхідно знати в яких випадках і яким ударом потрібно спрямувати гру в необхідне русло. Усі ці правила та поради, а також багато інших і формують у спортсменів тактичні схеми та напрацювання. Від їх кількості та якості у великій мірі і залежить результат зустрічі.

### **3.Організація змагань.**

#### **ПОЛОЖЕННЯ**

про проведення змагань з бадмінтону  
на першість Луцького НТУ серед студентів.

#### **1.Мета та завдання**

- Змагання проводяться з метою популяризації бадмінтону.
- Визначення найсильніших команд і спортсменів університету.
- Визначення кандидатів на міські змагання серед студентів міста Луцька.

#### **2.Місце проведення змагань.**

Змагання відбудуться у спортивному залі факультету фізичної культури та спорту за адресою: м. Луцьк вул. Львівська, 75.

Початок змагань:

#### **3.Програма змагань**

Змагання проводяться у два етапи: перший етап – 26.09.2020р. змагаються юнаки, другий етап – 27.09.2020р. змагаються дівчата.

Команди змагаються за круговою системою.

#### **4.Керівництво проведенням змагань**

Керівництво організацію змагань здійснює спортивний клуб Луцького НТУ. Відповідальність за підготовку місць і безпосереднє проведення змагань покладається на організаторів заходу і суддівську колегію,

Склад суддівську колегію: викладачі факультету фізичної культури та спорту.

Головний суддя змагань - Семерджян М.Г.

Секретар змагань - Москаленко А.

#### **5.Заявки**

Заявки завірені лікарем подаються в спортивний клуб та головну суддівську

колегію за три дні до проведення змагань. Без заявки учасники до змагань не допускаються. Попередні заявки на участь в змаганнях приймаються до 26.09.2020 р.

### **6.Характер та умови проведення змагань**

Змагання командні і проводяться згідно правил гри в бадмінтон.. Першість визначається окремо серед чоловіків і жінок.

Система проведення змагань буде визначена в залежності від кількості учасників.

### **7.Техніка безпеки та підготовка місць для проведення змагань**

Підготовка місць проведення змагань здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.12.1998 р. № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів.

Відповідальність за неухильне дотримання правил техніки безпеки, збереження життя і здоров'я під час проведення змагань покладається на керівників команд.

### **8.Підведення результатів**

За перемогу учасник отримує 2 очки, за поразку 1 очко, за неявку на гру 0 очок. Команда, яка в підсумку набере більше очок стає переможцем.

### **9. Порядок подання протестів**

Протести подаються після гри головному судді змагань представником команди або учасником змагань протягом години після закінчення змагань. Рішення суддівської колегії за протестом доводиться до відома команд та учасників змагань. В разі задоволення протесту буде проведено додаткову зустріч.

### **10.Нагородження переможців**

Команди, які вибороли 1-3 місця нагороджуються грамотами.

Студенти-призери по кожній номінації нагороджуються грамотами.

Головний суддя змагань

Семерджян М.Г.

Секретар змагань

Москаленко А.

### **Умовні позначки і символи**

.. теоретичні відомості;

G зверніть увагу;

Ñ запам'ятайте;  
1 визначення;  
& прочитайте;  
! поняття;  
? виконайте.

## Література

### Базова

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.



2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
7. Обертинська А.П. Масові ігри та свята / А.П. Обертинська. – К.: Вища школа, 1980. – 179 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и судей физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
10. Позакласний час. Фізкультурно-спортивна робота у літньому оздоровчому таборі. – К.: Київська правда, 2008. – № 5. – С. 124 – 126.
11. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.: ил.
12. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.
13. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. - № 1(5). – С.10-19.
14. Сокирко О.С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури / О.С. Сокирко, М.М, Чечель., І.Є. Дядечко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 36 с.
15. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Т.Цюпак, Ю.Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2009. – №3. – С. 50-52.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 2. – 248 с.
17. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

## **Допоміжна**

1. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андросчук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
2. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Надія Володимирівна Андросчук. – Тернопіль, 2001. – 144 с
3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Олег Ярославович Кругляк. – Тернопіль, 2003. – 80 с.
4. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. – Київ: Науковий світ, 2003. – 32 с.
5. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва., 2009. – 128с.
6. Ламкова О. І. Рухливих ігор та естафет для школярів / Олена Іванівна Ламкова. – Харків: Ранок, 2005. – 128 с.
7. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор / О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. – 59 с.
8. Семеренський В. І. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / В. І. Семеренський, П. Г. Черемський. – Харків: Дзига, 1999. – 528 с.
9. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор / Наталя Петрівна Сивачук. – Київ: Деміур, 2008. – 288 с
10. Упор І. В. Дитячі ігри та розваги / І. В. Упор, І. Г. Січовик. – Київ: Просвіта, 2004. – 424 с.
11. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / Олег Вікторович Шевченко. – Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 108 с.

## **Інформаційні ресурс**

1. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1)
2. <http://childish.fome.ru/main-2.html>
3. <http://detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/podvizhnye-igry>
4. [http://www.ug.ru/method\\_article/369](http://www.ug.ru/method_article/369)
5. <http://doshkolenok.kiev.ua/games/442-podvizhnye-igry-dlya-doshkolnikov.html>
6. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-podvizhnyh-igr-5>
7. <http://www.inteltoys.ru/articles/cat4/article385.html>
8. <http://detochki-doma.ru/detskie-podvizhnyie-igryi/>
9. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/54](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/54)
10. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/podvizhnye-igry-dlyauchashchikhsya-nachalnykh-klassov>
11. <http://just-kids.ru/?id=702>
12. <http://fizkultura-na5.ru/legkaya-otletika/podvizhnye-igry-i-spetsialnyeuprazhneniya-na-urokakh-legkoj-atletiki.html>
13. [http://maspuzzles.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id](http://maspuzzles.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id)

=3

80:2011-03-30-10-34-16&catid=124:24-36-&Itemid=149

14.<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/podvizhnye-igry-v-detskom-sadu>

15.<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-podvizhnyh-igr-1>

16.<http://sportugolok.org/podvizhnye-igry-s-myachom/>

17.<http://tasoteka.rusedu.net/post/1654/23591>

18.<http://www.newday.com.ua/index.php/2009-02-12-11-06-42/53-2008-11-07-09-25-08/2617-----7-8-.html>

19.<http://www.razvivashki.ru/11/byAge/4/>