**Практичне заняття № 2. Методика проведення ігор**

План:

1. Керівництво процесом гри
2. Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри
3. Методика пояснення гри або естафети
4. Вибір капітанів команд
5. Розподіл на команди
6. Дозування навантаження у процесі гри
7. Суддівство ігор та естафет
8. Командні рухливі ігри «Баскетбол – волейбол», «Пасування волейболістів», «Гилка через сітку»
9. **Керівництво процесом гри**

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

* Ознайомити учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.
* Врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, вміння і невміння.
* 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.
* Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.
* Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.
* Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.
1. **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:

* Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
* Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього - півколо.
* 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.
* Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
* При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.
* Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов’язково поєднувати з показом.
1. **Методика 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:

* назва гри;
* ролі гравців та їх розташування на майданчику;
* зміст гри;
* мета гри;
* 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.

1. **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.

1. **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 шикуванні 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.

1. **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 зменшенням або збільшенням 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 настрій 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 відчути наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості гравців, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру ще до того, як учасники відчують потребу у відпочинку. Бажано, щоб усі гравці одержували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі протягом тривалого часу знаходилися в русі без відпочинку. Ведучого рекомендується час від часу змінювати, навіть у тому випадку, якщо йому не вдалося «відігратися». Виводити із гри тих, що програли (якщо цього вимагають правила гри), можна тільки на дуже короткий час, а краще за все просто нараховувати їм штрафні очки.

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

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

1. **Суддівство ігор та естафет**

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.

1. **Командні рухливі ігри**

**Баскетбол – волейбол**

Підготовка. У грі беруть участь дві команди (5х5) на баскетбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно.

Зміст гри. Керівник підкидає м’яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м’ячем, продовжує передавати його виключно волейбольною передачею. Завдання гравців – забити м’яч у кошик команди суперника. Команда, яка спромоглася зробити це, отримує очко, і гра продовжується з центра майданчика.

Правила гри: 1) Вибивати м’яч із рук суперника забороняється, можна тільки перехопити долонею однієї руки. 2) Якщо м’яч опинився поза межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того самого місця, де це сталося. 3) При веденні м'яча гравці, переміщаючись, підбивають м'яч однією або двома руками вгору. Введення м'яча об підлогу не дозволяється. 4) Передачі можуть виконуватися в русі, стоячи на підлозі й у стрибку. 5) У кільце м'яч необхідно забити тільки волейбольним способом.

**Пасування волейболістів**

Підготовка. Для проведення гри потрібні 1-2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяється приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному грають самостійно.

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) будь-кому із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким самим способом передає м'яч іншому гравцеві. Мета гри - не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше утримуючи його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, з вини якого м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. Місце ведучого займає також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази поспіль. Гра триває протягом визначеного часу. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

Правила гри: 1) Не можна відбивати м'яч більше одного разу поспіль. 2) М'яч, відбитий з кола, можна «врятувати», якщо відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

Варіант 2. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям вдалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

Варіант 3. Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, якій вдасться довше утримати м'яч у повітрі. Грають 3 рази.

Варіант 4. Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винуватець починає водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

Гилка через сітку

Підготовка. Дві команди по 8-10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше ніж 3 передачі. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

**Гилка через сітку**

*Підготовка.* Дві команди по 8-10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

*Правила гри: 1)* Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше ніж 3 передачі. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

**Література**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с.