**Практичне заняття № 3. Змагання з комплексів рухливих або народних ігор та естафет**

План:

1. Змагання з рухливих і національних ігор та естафет
2. Змагання з комплексів ігор та естафет
3. Ігри «Лабіринт», «Старт за м’ячем», «Хто швидше?», «Перетягування через лінію», «Гонка м’ячів по колу», «Зміна місць по колу».
4. **Змагання з рухливих і національних ігор та естафет**

Найпростіші 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 отримає 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» **(див. практичне заняття № 6).** Найціннішими в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор.

1. **Змагання з комплексів рухливих ігор**

Найбільш 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.

 **Лабіринт**

Підготовка. Гравці розділяються на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Обирають одного ведучого й одного гравця, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати втікача.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці опускають руки, роблять чверть оберта й знову беруться за руки, утворюючи нові коридори. Таким чином, керівник може допомагати тому, хто тікає, і тому, хто доганяє. Завдяки частим свисткам створюються все нові ситуації. У ході гри ведучий й втікач якнайчастіше заміняються іншими гравцями.

**Старт за м’ячем**

Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Відстань між гравцями має становити 2 кроки. Гравці розраховуються за порядковими номерами, і кожен з них запам’ятовує свій номер.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, біжить до кошика з веденням м’яча, намагаючись його закинути в кільце, гравець протилежної команди намагається заволодіти м’ячем. Вдале виконання завдання оцінюється в одне очко. Якщо гравець заволодів м'ячем, але не попав ним у кошик, боротьба між двома гравцями триває до влучення в кошик.

Можна назвати дві цифри (якщо багато гравців). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці.

**Хто швидше?**

Підготовка. На землі позначають стартову лінію. Учнів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м’яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

Зміст гри. Всі гравці стрімко біжать до місця падіння предмета. Хто добігає першим – стає керівником, кидає предмет, а учасники знову біжать за ним. Так повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який найчастіше виконував роль керівника.

**Перетягування через лінію**

Підготовка. Дві команди гравців стають одна напроти одної вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять навпроти хлопчиків, а дівчатка навпроти дівчаток, приблизно рівних за фізичною силою. На відстані чотирьох кроків за кожною командою стоять гравці, призначені для підрахунку очок.

Зміст гри. За командою керівника гравці наближаються до лінії й беруться за одну руку (або за дві руки). За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Гравець, якого перетягнули, доторкнувшись долонею до лічильника очок, може знову піти за лінію та продовжити грати за свою команду. Кожен перетягнутий гравець приносить команді одне очко. Команда, якій вдасться у ході гри здобути більшу кількість очок, перемагає.

Правила гри: 1) У ході гри дозволяються захоплення тільки за руки. 2) Дозволяється перетягувати поодинці, парами, декількома гравцями одночасно.

**Гонка м’ячів по колу**

*Підготовка.* Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

*Зміст гри.* Учасники кожної команди за сигналом викладача починають передавати м’яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік і якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, якій вдасться першою закінчити гру без помилок і втрат м’яча.

*Правила гри: 1)* Передавати м’яч за сигналом викладача. 2) М’яч передавати гравцям тільки своєї команди, не впускаючи його при цьому на землю і не пропускаючи жодного гравця. 3) Гравець, який впустив м’яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

**Зміна місць по колу**

*Мета:* розминка з м'ячем або варіанти на вибір керівника; закріплення удару внутрішньою стороною стопи, а також середньою, зовнішньою, внутрішньою частинами підйо­му.

*Підготовка.* 4-10 гравців. Коло діаметром 10-20 м.

*Зміст гри.* Гравець після пере­дачі м'яча займає нову пози­цію, яку зберігає до одержан­ня м'яча. Щоб гра мала харак­тер змагання, треба рахувати, скільки передач було зробле­но за певний проміжок часу. Гравці різних кіл можуть зма­гатися між собою.

*Правила гри*: 1)Гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік іншого, біжить за м'я­чем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'я­ча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозво­ляється заважати один одному.

*Варіанти:*

1. По-різному встановлюється вид передачі (м'яч відразу ж передавати да­лі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).
2. Удар головою, зменшивши діаметр кола.
3. Гра двома м'ячами.

**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.