***Практичне заняття № 4.***

**Рухливі ігри на зразок «перебігання», «квача», сюжетно-імітаційні ігри**

1. *Рухливі і національні ігри на уроці фізичної культури у школі*
2. *Виховання рухових якостей*
3. *Виховання морально-вольових якостей засобами фізичного виховання*
4. *Рухливі ігри на зразок «перебігання»*
5. *Рухливі ігри на зразок «квача»*
6. *Сюжетно-імітаційні ігри*
7. ***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.

1. ***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 виси 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 швидкісно-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 швидкісно-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 занять.

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) утримування 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 втримування 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 кількаразовими 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).

1. ***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 спини 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 похвалятися 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 боягузтвом, 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. Учням 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 шикуваннях 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.

**☝**Нерідко 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.

***4. Рухливі ігри на зразок «перебігання»***

***Вода, земля, повітря***

*Підготовка.* Гравці розташовуються у центрі майданчика, утворивши 2-3 кола – «земля». На одній стороні майданчика, за лінією, позначається «вода», на іншій – «повітря». Обирають двох ведучих, які стають за межами майданчика на довших його сторонах один навпроти одного.

*Зміст гри.* Керівник час від часу називає одну з живих істот, що мешкають у воді, на землі або в повітрі. Почувши вимовлене керівником слово, діти швидко перебігають у потрібне місце. Ведучі ловлять тих, хто перебігає. Якщо названа тварина, яка відповідає в цей момент місцю знаходження гравців, усі присідають і чекають наступного сигналу.

***Два Морози***

*Підготовка.* На протилежних сторонах майданчика відзначаються два місця. Гравці, розділившись на дві групи, розташовуються в них. У середині майданчика знаходяться «брати Морози» - «Мороз Червоний Ніс» і «Мороз Синій Ніс».

*Зміст гри.* За сигналом керівника вони звертаються до гравців зі словами:

*Ми — два брати молоді.*

*Два Морози відважні:*

*Я - Мороз Червоний Ніс,*

*Я - Мороз Синій Ніс.*

*Хто з вас зважиться*

*У путь-доріженьку пуститися?*

Хлопці хором відповідають:

*Не боїмося ми погроз,*

*І не страшний нам мороз! -* і починають перебігати з одного міста в інше. «Морози» їх ловлять. Той, до кого їм вдасться доторкнутися, вважається «замороженим». Він залишається на тому самому місці, де був пійманий, і повинен з розпростертими руками перегороджувати шлях гравцям при наступних перебіжках. Коли «заморожених» виявиться настільки багато, що пробігати стане важко, гра припиняється. Переможцями вважаються ті, кого жодного разу не вдалося «заморозити».

*Правила гри:* 1) Починати біг можна тільки після закінчення речитативу. 2) Доторкання до гравця за лінією міста не зараховується. 3) «Заморожених» гравців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.

***Карасі та щука***

*Підготовка.* На одному боці майданчика знаходяться «карасі», всередині перебуває «щука».

*Зміст гри.* За сигналом «карасі» перебігають на інший бік. «Щука» їх ловить. Піймані «карасі» (чотири-п'ять) беруться за руки й, ставши поперек майданчика, утворюють сітку. Тепер «карасі» повинні перебігати на іншу сторону майданчика через сітку (під руками). «Щука» стоїть за сіткою й підстерігає їх. Коли пійманих «карасів» буде вісім-дев'ять, вони утворюють кошики - кола, через які потрібно пробігати. Такий кошик може бути й один, тоді його утворюють, взявшись за руки, 15-18 гравців. «Щука» займає місце перед кошиком і ловить «карасів». Коли пійманих «карасів»» стане більше, ніж непійманих, гравці утворюють верші — коридор із пійманих карасів, через який пробігають непіймані. «Щука», яка знаходиться біля виходу з верші, ловить їх. Той, хто залишиться останнім, і стане переможцем.

*Правила гри:* 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Усі «карасі» зобов'язані при перебіжці пройти сітку, кошик і верші. 3) Ті, що стоять, не мають права затримувати їх. 4) Гравці, утворюючи кошик, можуть піймати «щуку», якщо їм вдасться закинути сплетені руки за спину «щуки» і загнати її в кошик або стиснути верші. У цьому випадку всі «карасі» відпускаються і обирається нова «щука».

***До своїх прапорців!***

*Підготовка.* Гравці розділяються на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола розташовується ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

*Зміст гри.* За першим сигналом усі, крім тих, що тримають прапорці, розбігаються по майданчику, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника «Усі до своїх прапорців!» гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються навколо нього. Перемагає група, якій вдасться швидше за інших утворити коло.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо гравці якоїсь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

***День і ніч***

*Підготовка*. Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців розділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними на відстані 2-3 м від «стін» креслять лінії «домів». Одна команда – «день», інша – «ніч».

*Зміст гри.* Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка, розвертаючись, тікає до свого «дому». Після підрахунку «поквачених» гравців, команди вертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше спійманих гравців.

*Правила гри: 1)* Гру починають за сигналом. 2) Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».

|  |  |
| --- | --- |
| *5. Рухливі ігри на зразок «квача»* |  |

***Квач***

*Підготовка.* Гравці вільно розташовуються на майданчику. Обирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля.

*Зміст гри.* За сигналом керівника «квач» намагається наздогнати гравців, які втікають від нього у межах наміченого майданчика. Гравець, до якого доторкнеться «квач», стає ведучим.

Варіанти:

1. Гравця, який присів, не можна торкатися.
2. Гравець, втікаючи від ведучого, бере будь-кого за руки, в цьому випадку його не можна торкатися, не порахувавши до трьох, після чого можна ловити.
3. Гравець, який пересувається по майданчику, стрибає через скакалку, «квач» наздоганяє його, стрибаючи на одній нозі.

 ***Невід***

*Підготовка.* Для гри обирається майданчик – «море» (в залежності від кількості граючих). На одному боці «моря» за лінією (на березі) перебувають двоє ведучих – «рибалки», решта гравців – «рибки». «Рибки» «плавають» (бігають) біля «моря». «Рибалки», тримаючись за руки, знаходяться на «березі».

*Зміст гри.* Після слів «Рибалки виходять в море» «рибалки» починають ловити «рибку», оточуючи її руками. Пійманий гравець стає між «рибалками». Всі троє беруться за руки і продовжують ловити «рибку». Таким чином, кожний спійманий стає між «рибками», утворюючи «невід». Гра закінчується тоді, коли всі «рибки» будуть зловлені.

*Правила гри: 1)* «Рибка» може плавати тільки в межах «моря». 2) Щоб упіймати «рибку», необхідно захопити її у «невід». 2) Розривати рук «рибалкам» не можна.

***Вільне місце***

*Підготовка.* Усі гравці за винятком ведучого, стають у коло і складають руки за спиною.

*Зміст гри.* Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти і стати на своє місце швидше від ведучого.

Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти. Хто не встигне зайняти «вільне місце», той стає ведучим.

*Правила гри:1)*  Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. 2) Під час зустрічі обидва гравці повинні обов’язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим. 3) Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця». 4) Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу. 5) Не можна бігати через коло.

***Третій зайвий***

*Підготовка.* Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих.

 *Зміст гри.* Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити. Перемагають гравці, які якнайменше часу були ловцями.

*Правила гри:1)* Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку. 2) Ведучим не дозволяється перебігати через коло. 3) Пійманий є той гравець, до якого «ловець» доторкнувся рукою, і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари. 4) «Зайвий» гравець, коли втікає, може знову зайняти місце попереду своєї пари.

***6. Сюжетно-імітаційні ігри***

***Космонавти***

*Підготовка.* По кутках і сторонах залу креслять 5-8 трикутників - «ракетодромів». Усередині кожного з них креслять від 2 до 5 кіл - «ракет». Усього їх повинно бути на 5-8 менше, ніж гравців. Гравці, взявшись за руки, у центрі залу утворюють коло.

*Зміст гри.* Діти йдуть по колу й примовляють:

*Чекають нас швидкі ракети*

*Для прогулянок по планетах.*

*На яку захочемо,*

*На таку полетимо!*

*Але в грі один секрет:*

*Спізнілим - місця немає!*

Як тільки сказано останнє слово, усі розбігаються по «ракетодромах» і намагаються якнайшвидше зайняти місця в кожній із заздалегідь накреслених «ракет». Спізнілі на «рейс» стають у загальне коло, а «космонавти», що зайняли місця, тричі голосно оголошують свої маршрути. Це значить, що вони здійснюють прогулянку в «космосі». Потім усі знову стають у коло, беруться за руки й гра повторюється спочатку. Виграють ті, кому вдасться зробити три польоти.

*Правила гри:* 1) Починати гру тільки за передбаченим для цього сигналом керівника. 2) Розбігатися тільки після слів «Спізнілим - місця немає!».

***Білі ведмеді***

*Підготовка.*  Обирають двох ведучих - «білих ведмедів». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі» або «тюлені» - бігають по майданчику.

*Зміст гри.* За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на «полювання», тримаючись при цьому за руки. Наздогнавши одного з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Пійманого відводять на «крижину». Та само ловлять іншого гравця. Обидва спійманих учасники стають «ведмедями» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова піймана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «моржів» і «тюленів».

*Правила гри: 1)* Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються спійманими і йдуть на «кригу».

2) Під час «полювання» забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

***Фігури***

*Підготовка.* Один із гравців - ведучий. За сигналом вчителя всі діти розбігаються по майданчику й вільно грають.

*Зміст гри.* За другим сигналом діти зупиняються, приймають яку-небудь позу (зображають фігури спортсменів, звірів, професії людей тощо). Ведучий ходить серед фігур і торкається рукою того, хто поворухнувся. Цей гравець повинен зобразити в русі фігуру того, кого він собі задумав. Ведучий знову ходить серед фігур, придивляється, вишукуючи того, хто поворухнувся; так повторюється кілька разів. Потім із числа дітей, які зображали фігури, ведучий вибирає найкращу. Обраний гравець стає ведучим.

*Правила гри: 1)* Ведучий не має права довго стояти біля одного гравця. 2) За спиною ведучого дозволяється змінювати пози, утворювати нову фігуру.

***Совка***

*Підготовка*. Із числа гравців вибирається «совка». Для неї осторонь від майданчика обкреслюється або відгороджується гімнастичною лавою «гніздо». Всі інші гравці - «мишата» - розташовуються на майданчику довільно.

*Зміст гри.* За сигналом ведучого «День настає, все оживає!» діти починають бігати, стрибати, наслідуючи метеликів, птахів, жуків, зображаючи жабенят, мишок, кошенят. За другим сигналом «Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!» гравці зупиняються, завмирають у позі, в якій їх застав сигнал. «Совка» виходить на полювання. Гравця, що поворухнувся, вона бере за руку й веде у своє гніздо. За один вихід вона може «вполювати» двох або навіть трьох «мишат». Потім «совка» знову вертається у своє гніздо, а діти починають вільно гратися на майданчику. Перемагають гравці, яких жодного разу не вдалося спіймати. Також можна відзначити кращого ведучого, який полонив більшу кількість гравців.

*Правила гри:* 1) «Совці» забороняється довго спостерігати за одним і тим самим гравцем, а спійманому – пручатися і вириватися. 2) Після двох-трьох виходів «совки» на полювання її змінюють нові ведучі з числа тих, які жодного разу не потрапляли до «гнізда».

***Заєць без лігвища***

*Підготовка.* Із числа учасників вибирають двох ведучих - «зайця» й «вовка», інші гравці стають попарно та беруться за руки.

*Зміст гри.* За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли він підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до будь-кого зі складових цієї пари, той стає «зайцем» без лігвища та повинен тікати від «вовка». Якщо «вовк» наздожене «зайця» й доторкнеться до нього рукою, відбувається зміна ролей: «вовк» стає «зайцем», а «заєць» – «вовком».

*Правила гри:* «Заєць» не повинен довго бігати, він повинен якомога швидше стати поміж однією з пар.

**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. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>