***✍ Практичне заняття № 10.***

**Національні ігри різних народів світу**

1. *Національні ігри різних народів світу*
2. *Рухливі і національні ігри для юнаків і дівчат*
3. *Національні ігри для підлітків*
4. *Національні ігри з метанням*
5. *Командні національні ігри*
6. *Рухливі ігри на уроках у 9-11-х класах*

🗝 Значення оцінювання і аналіз поведінки дітей у ході гри.

Важливу роль у справі прищеплення дітям навичок дисциплінованості відіграє оцінка, яку вчитель дає вчинкам і діям гравців. Оцінка сприяє закріпленню знань дітей про норми і правила поведінки, спілкування один з одним, про те, як поводитися у грі, як досягти успіху, виконуючи поставлене завдання. Оцінка вчителя є зразком для дітей. Залежно від того, як він висловився про дії, вчинки, якості гравця, в дітей формується певне ставлення до свого товариша. Тому оцінка значною мірою впливає на характер взаємин між дітьми та визначає атмосферу в колективі.

Досвід організаторів проведення ігор засвідчує, що систематичний контроль за ігровою діяльністю дітей, а також оцінка їх поведінки сприяють тому, що гравці цікавляться діями інших і навіть намагаються контролювати їх. У змісті деяких ігор передбачено контроль за діями учасників. Так, якщо в грі ведеться підрахунок результатів, то він має бути відкритим, публічним. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку і час гри.

Після закінчення гри важливо охарактеризувати позитивні та негативні дії учасників, пояснити найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліну. Не можна залишати поза увагою гравців, які соромилися грати з іншими. Їх треба підбадьорити, це надасть їм сміливості в подальшій ігровій діяльності.

Отже, від правильного оцінювання залежить, чи захочуть діти ще грати і з яким настрої залишать ігровий майданчик.

***1. Національні ігри різних народів світу***

У сучасних умовах загострення політичних, економічних і соціальних проблем значно зросла соціальна спрямованість у формуванні особистості. Виховання підростаючого покоління в дусі толерантності, як одного з провідних цивільних, морально-політичних якостей особистості, є найважливішою метою виховання особистості.

Перші прийоми виховання, елементи народної педагогіки дійшли до нашого часу з найдавніших часів. У кожної народності, нації існують свої звичаї, традиції, що складаються на протязі багатьох століть їх існування. У них відображається душа народу, відбивається його історія, в них спресований досвід минулого, який передається поколіннями.

У науковій літературі поняття «традиція», «звичай», «обряд» часто вживаються як синоніми, між ними немає чітких меж, деякі автори протиставляють їх, інші – поєднують звичай, ритуал та обряд як елементи традиції.

Профілактична роль традиції, як зазначає Д.А. Курбанова, відбувається через передачу моральних цінностей, накопичених старшим поколінням – молодшому, що є цілеспрямованим та систематичним впливом на свідомість, почуття та поведінку неповнолітніх з метою формування в них моральних якостей, відповідних вимогам суспільної моралі.

На думку Ю.В. Бромлея, С.А. Токарєва, Р.Ф. Ітса, «традиція» – це явище матеріальної і духовної культури, соціального або сімейного життя, яка свідомо передається від покоління до покоління з метою підтримки життя етносу.

Проблема пізнання етнічних особливостей народів, їхнього характеру, психології та поведінки є актуальною і в наш час, оскільки різноманітні аспекти цієї проблеми набули фундаментального значення в динамічних процесах суспільного розвитку.

Найвдаліше визначення етносу, що ґрунтується на проведених теоретичних дослідженнях, було запропоновано етнографом Ю.В. Бромлеєм. Етнос – це усталена сукупність людей, що історично склалася на певній території та має спільні, відносно стабільні особливості мови, культури і психіки, яка характеризується усвідомленням своєї єдності й відмінності від інших утворень (самосвідомість), що зафіксовано в її самоназві (етнонімі).

Відомо, що роль народних традицій в педагогіці виховання була відмічена і відображена в працях Я.А. Коменського, М.І. Порогова, К.Д. Ушинського, А.С. Макаренка. К.Д. Ушинський вказував, що «виховання не проникнуте традицією, не може виховувати сильних характерів».

Аналіз літератури і наші дослідження, показали, що основою толерантності є визнання права на відмінність. Вона проявляється в прийнятті іншої людини таким, яким він є, повазі іншої точки зору, стриманості до того, що ні поділяєш, розумінні і прийнятті традицій, цінності і культури представників іншої національності і віри.

У «Декларації принципів толерантності», прийнятої конференцією ЮНЕСКО в 1995 році, вказано шляхи реалізації принципів толерантності: формування у молоді навичок незалежного мислення, критичного осмислення взаємодії і вироблення суджень, заснованих на світових цінностях. Найбільш ефективним засобом попередження нетерпимості є виховання в дусі толерантності.

З усіх засобів, що впливають на формування людини, особлива роль відводиться виховним засобам народної педагогіки. Народна педагогіка являє собою сукупність педагогічних відомостей і виховного досвіду, що збереглися в усній народній творчості, звичаях, традиціях, дитячих іграх і іграшках.

Кожен народ має свої ігри, в яких, як у дзеркалі, відбиваються традиції, особливості його культури й побуту, географічне положення та кліматичні умови місцевості.

Результати багатьох етнографічних досліджень показують, що ігри властиві всім народам, при цьому характер ігор, їх вміст і структура мають багато загального у всіх рас, у всіх країнах (Х.Х. Баймурзин, Е.Х. Галлєєв, Є.М. Геллер, В.Г. Марць, А.О. Фетисов).

Гра – найважливіша сфера життєдіяльності дітей, яка разом з працею, пізнанням, мистецтвом, спортом забезпечує необхідні емоційні умови для формування національної свідомості, культури міжнаціональних відносин.

Краща ілюстрація цього – національні ігри. Недарма одна з монгольських прислів’їв говорить: «Хочеш дізнатися, що за народ живе в країні, поглянь на ігри його дітей».

Національні ігри, як зазначають монгольські вчені Л. Гонгорін, А. Лхагвасурэнгійн і Г. Лхагвасурэнгійн, не лише виховують, але і мають пізнавальне значення. З успадкованих від предків ігор діти отримують уявлення про батьківщину, побут, працю, життя, моральність, звичаї. Особливістю монгольських народних ігор є те, що в них відбивається життя і побут монгольського народу.

Національні ігри і ігрові вправи, зазначає Ш.А. Сафаров, входять у духовний світ людини з раннього дитинства. Під впливом ігрової діяльності активізується суб’єктивний бік педагогічного процесу, реалізуються принципи вчення і виховання молодших школярів в режимі загальноосвітньої школи.

При проведенні народих рухливих ігор, як вважають грузинські вчені Г. Кахідзе, К. Харитонашвілі та Н. Будзишвілі, все робиться для того, щоб дитина швидше ввійшла в життя, познайомилась з його вимогами й прикладним характером народно-національних засобів фізичного виховання. Безпосередній зв’язок народних засобів фізичного виховання з життям готує молодь до громадсько-корисної діяльності, привчає до норм культурної поведінки, розбудовує соціальні взаємини, колективізм, свідому дисципліну.

М.І. Майсурадзе визначає поняття «національні ігри» як самостійний вид діяльності, представлений у культурі всіх націй і народностей та зумовлений історичними особливостями їх формування. М.І. Ахмедов трактує це поняття, як продукт колективної творчості, який складає необхідний елемент побуту і суспільного життя багатьох поколінь того або іншого народу.

Велике пізнавальне і виховне значення національних ігор полягає в тому, щоб допомогти дітям осягнути своєрідність, красу, гармонію культур різних народів і педагогічна практика підтверджує доцільність використання ігор в якості одного з основних засобів виховання культури міжнаціонального спілкування.

Найбільш сприятливою для виховання толерантного ставлення є позакласна діяльність, коли учні можуть проявити своє особистісне ставлення до більш широкого кола людей, однолітків. Для цієї мети можуть бути використані національні ігри різних народів світу, зміст яких націлений на формування моральних взаємовідносин між людьми.

Протягом історичного шляху у кожного народу складаються свої самобутні риси національної культури, отже, в ній протягом історичного розвитку проявляються такі найважливіші фактори перетворень, як конкретний для даного народу життєвий уклад, світогляд, ступінь культурного розвитку, міжнаціональні культурні зв’язки.

Можна відзначити, що у одного народу переважають командні ігри, а в іншого настільні, логічні. Також можна зустріти дуже схожі ігри у різних народів, але з різними назвами. Важливим буде зауваження про те, що національні рухливі ігри стали основою всіх наступних ігор.

З огляду на велике значення ігор у формуванні особистості, вчені і педагоги багатьох країн вивчають сутність гри, її походження, розвиток і значення. Правильне розуміння теорії походження гри і її розвитку, що сприяє правильній організації педагогічного процесу. У зв’язку з цим оволодіння ясною, чіткою матеріалістичною теорією гри є одним із актуальних завдань педагогіки.

Різноманітні теоретичні пояснення сутності гри пов’язані з множинністю її функцій. Проаналізувавши літературні джерела і виходячи із власних досліджень, зазначимо, що серед соціально-педагогічних функцій рухливих і національних ігор виокреммо такі: 1) соціальна функція. Включення ігор у заняття фізичною культурою створює сприятливі передумови до створення стійкого інтересу учнів до занять, формування правильних суспільних відносин, культурної поведінки, активної життєвої позиції, соціалізації особистості, ціннісних орієнтацій, які в подальшому житті часто виявляються досить стійкими й нерідко визначають загальну спрямованість особистості школяра; 2) виховна функція. При цілеспрямованому педагогічному впливі, поряд з вихованням рухових здібностей ігрова спрямованість на уроках фізичної культури сприяє й стимулює розвиток багатьох особистісних якостей. Поряд з фізичним вихованням здійснюється моральне, естетичне, трудове й патріотичне виховання; 3) оздоровча функція. Використання ігор знижує перенапруженість, знімає стомлення й підвищує загальну працездатність школярів.

Як показують дослідження, проведені багатьма вченими, спільним для всіх народів, що живуть в одному регіоні, є вплив природних, кліматичних, виробничих та інших особливостей, у тому числі етнічних. Так більшість фізичних вправ та ігор народів середньої Азії були пов’язані з підготовкою вправного вершника, в яких обов’язковими компонентами служать аркан і нарта, доброго стрільця з лука, борця. Таджики та узбеки використовували гру з м’ячем на конях (гуйбози). Гравці були озброєні довгими палицями із загнутими кінцями, якими вони старались загнати м’яч у ворота суперника. Інколи ця гра проводилась без коней і тоді вона нагадувала хокей на траві, що проводиться в наш час. Під час свят влаштовувалися акробатичні дійства на високо натягнутому горизонтальному канаті.

Гірські місцевості були обумовлені не тільки особливостями побуту й культури, а й необхідністю з дитинства готуватися до бойових дій в умовах обмеженого простору там, де мали місце часті бойові зіткнення. Власне, в таких місцях і дівчатка готувалися певним чином до бойових дій. Таким змістом відрізняються, наприклад, деякі ігри Кабардино-Балкарії, Чечено-Інгушетії, Північної Осетії, Вірменії, Грузії.

Іграм народів Замбії була властива імітація бійки, гравці наносили один одному легкі удари тонкими прутами і короткими палицями, причому, ніхто з учасників не повинен реагувати на завданий біль, а ще юнаки, озброївшись загостреними паличками, повинні були пронизати цибулясхожий коренеплід коли він котиться або потрапити в встановлену на певній відстані палицю.

Початковий етап становлення ігор характеризується наслідувальними діями, що імітують збиральництво і полювання. Тому характерним є те, що образи і звички в іграх були пов’язані з птахами, тваринами, так і з ловом їх (білоруська гра «Вовк»; українські «Кіт і мишка», «Дикі кози, «Лисиця і заєць»; російська «Гуси-лебеді»; естонські «Стрілянина в тетерева» і «Ловля йоржа»; литовські «Стрибки лис» і «Ловля куріпок»; таджицькі «Нах-чірш і кор» і «Шикер бо шоін»; англійська «Півень на сідалі» та ін.).

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 глибоку давнину. Українські народні ігри поділяються на дівочі, па­рубоцькі, змішані, дитячі. Дівочі ігри супроводжува­лися співами і танцями («Подоляночка», «Мак», «Ко­роль» та ін.). Парубоцькі ігри мали спортивний харак­тер («Гилка» – гра з м’ячем; «Скраклі» – вид кеглів; «Бабка», «Цурки»). В них іноді брали участь і літні люди. Взимку на льоду хлопці грали у «Булку» (вид сучасного хокею), «Сніжки», «Колесо». Поширені були також мішані ігри (з участю хлопців і дівчат): вліт­ку – «Квач», «Горидуб», взимку – «Калита», «Тісна баба».

У різних народів спостерігається велика кількість однотипних ігор, що представляють модифікації, які складалися стосовно до локальних умов (наприклад, «Російська лапта» вона була відома вже в 10 столітті. При розкопках стародавнього Новгорода були знайдені дерев’яні біти і саморобні м’ячі. Так само знахідки норвезьких археологів говорять про те, що у вікінгів подібна гра користувалася великою популярністю. В даний час схожі ігри існують у багатьох країнах світу: у литовців – муштукас, у фінів – песапало, у німців – шлагбал, у англійців – крикет (є відомості, що в другій половині XV століття у Франції вже грали в гру типу крикету, і в 1493 році вона потрапила в Англію), у американців – бейсбол, на Балканах играют в – сербску гілку, у румунів – ойна (стара пастуша гра була відома чабанам Валахії ще в XVI-XVII століттях. Це вид гілки, але він значно відрізняється від азіатських і східноєвропейських варіантів).

У Туреччині люблять помірятися силою. Улюблена народна гра – чехарда. У багатьох народів світу популярна ця гра, однак у Молдові вона проводиться особливо і має назву «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (у нас в Украї­ні ця гра також має іншу назву – «Довга лоза»). Є відомості, що чехарда існує на Русі вже більше сотні століть! Так, в одній старовинній книзі йдеться: «Сама назва Чекарда є татарське, і гра ця перейшла до нас від Татар ...»

У цю гру грають у всьому світі. В Англії та Північній Америці вона називається «Хопскотч», в країнах іспанської мови – «Парма», на Україні – «Класики», у Франції – «Школа стрибків».

У країнах північної Європи поширена старовинна гра в якій той хто стоїть попереду ловить по сигналу інших учасників, що тікають від нього по черзі парами. В Швеції її назва «Остання пара, вперед!», в Україні грають в «Горюдуб», а російський її варіант – «Горілки». Горілки починалися з настанням весни: з Благовіщеня, Світлого тижня або Трійці, в деяких місцях обов’язково грали на Івана Купала, в той час як на Рязанщіні після Русального тижня заборонялося грати в горілки. Горілки спочатку не були дитячою грою: в неї грали дівчата і неодружені молоді чоловіки. Провідним завжди вибирався хлопець, і ловити він міг тільки дівчину, так що гра давала можливість знайомитися, спілкуватися, вибирати наречену. Про таку функції гри йде мова в «Повісті врем’яних літ».

У народів Азії, що живуть поблизу, збереглися однотипні ігри (наприклад, кінна гра «Козлодрання» у казахів називається «Кок-пар», у киргизів – «Улактариш», в узбеків – «Улак», у таджиків – «Бузкаші»). В Афганістані – «Бузкуші» у перекладі «відбирання козлів» – вважається національной спортивною грою. Гра нагадує поло, але вершники з батогами намагаються відібрати один в одного обезголовленого козла. Різновиди цієї гри поширені у багатьох східних кочових народів. Схожа гра існує з 18 століття в Аргентині (нині вона вважається національною аргентинською грою) називається вона «пато», що по-іспанськи означає «качка», замість козла гравці використовували качку. Адаптувавши правила гри під сучасні вимоги в кінці 1970-х два брата з Бордо, звернулися в національну федерацію кінного спорту Франції з ідеєю нової кінної гри – комбінації кінного поло, регбі та баскетболу і дали їй назву «Хорсбол». Перша світова першість була організовано в португальському Понте де Ліма в 2008 році, переможцем якого стала команда Франції.

У народів Кавказу спостерігаються окремі елементи, що вказують на тривалість збереження місцевих традицій, (наприклад, грузинські ігри «Дарбева», «Лахті», вірменські «Ероцік», «Вагана-хах»).

Кенійська гра «Збери камінчики» є типовою, широко поширеною грою, вона майже у всіх куточках світу має будь-який варіант. В Америці вона називається «Джекс» в Японії «Отедава» відома вона в Азії і в багатьох країнах Африки.

Слід виокремити ще одну рису ігор у зв’язку з різною структурою побутового влаштування народів у минулому. Громадські обов’язки, як відомо, виконували тоді чоловіки, на жінок же було покладене велике коло сімейних турбот, що й проявилося у змісті ігор. Якщо чоловіче населення тяжіло до змагань, то жіноче – більше до сюжетних ігор господарського характеру, пісням і танцям. Ці тенденції, що відображають статеві відмінності в залежності від сфери діяльності, спостерігаються і в іграх дітей.

На весняні свята латвійського народу і на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших і проводиться влітку (подібне до свята Івана Купала), дівчата з величезним задоволенням грають у «Гредзенс», що у перекладі з латвійської мови означає «каблучка», «перстенець».

Змагальний характер ігор сприяв тому, що певна частина їх лягла в основу формування спортивних ігор. Треба зазначити, що розвиток спорту впливав на ігри (у деякі з них стали включатися окремі елементи спорту, в ряді ігор став застосовуватися спортивний інвентар).

Якщо проаналізувати форми та зміст деяких ігор, то можна відзначити їх взаємозв’язок національної та інтернаціональної сторін. Національна форма ігор виражається в тому, що вона за своїм походженням і розвитком є характерною для конкретної нації, визначена суспільно-історичним її розвитком, своєрідністю побуту, особливістю психічного складу. Отримавши поширення за межами своєї країни (незважаючи на те, що для даної нації ця гра продовжує залишатися національної), вона стає міжнародною.

В Азії є дуже популярна гра, яка з народної перетворилася в спортивну міжнародну гру sepak takraw (сепактакрау) у перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м’ячу». Перші згадки гри відносяться до XV століття і виявлені в літописах Малакського султанату. У Таїланді сцена з гри зображена на фресці одного з храмів, побудованого в 1785 році. З 1990 року вона входить в програму Азіатських ігор.

У Сполучених Штатів бейсбол вважається національною грою. Відбувається бейсбол від англійської гилки, «раундерса», різні варіанти якої вже з XIV столітті відомі в Англії. Сам Шекспір згадує про неї. Один з варіантів раундерса – «таунбол» – на початку XIX століття виник за океаном, в Новій Англії.

Пелота це іспанська, а точніше, баскська народна гра, одна з найстаріших ігор в м’яч. В Іспанії вона була відома вже в середні століття. Згідно з деякими припущеннями в неї грали ще ацтеки в Стародавній Мексиці, і Кортес звідти привіз її до Європи. Згодом з народної гри пелота перетворилася в національну спортивну гру, а пізніше була створена Міжнародна Федерація з баскської пелоти.

Надзвичайно популярна у всьому світі італійська гра «Бочче». У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні.

Якщо говорити про захопленість іграми і про створення нових ігор, то Англії – особливо у наш час, належить світова першість. Крикет, кеглі, рэкетс, скрембл (полегшений варіант регбі, тільки при цьому м’яч, як в баскетболі необхідно закинути в кільце супротивника), крокет та інші – національні ігри англійців.

Якщо в грі може бути дивне походження, то воно якраз і є у грі – рєкетс. Уперше в неї стали грати в Лондоні в знаменитій борговій в’язниці на Фліт-стріт, на тюремному дворі. У неї часто грали на гроші, і найспритнішим ця гра приносила чималий дохід. Як і інші нескладні ігри, рэкетс швидко поширився в народі. У нього грали на трактирних дворах або в закритих приміщеннях. Пізніше, в 1822 році, одна з англійських вищих шкіл узяла гру під своє заступництво, тут і був побудований уперше – відповідно до правил – майданчик, оточений стінами. Англійська федерація рєкетсу утворилася на початку століття, відтоді гра – одна з відомих спортивних ігор острівної країни.

Історія гри в крокет бере свій початок з ігор римлян в Paganica, які проводилися до нашої ери. Римляни ганяли по полю маленькі шкіряні м’ячі довгими зігнутими палицями, проводячи їх по певному маршруту й ударяючи ними по кілочках або деревах. У деяких регіонах м’ячі посилалися в ямки. Ця гра стала прототипом крокету й гольфу.

Одна з багатьох англійських традицій – гонки з млинцями. Умови змагання прості: молоді господарки виходять на старт, тримаючи в руці гарячу сковороду з млинцем. Перемагає та, яка швидше добіжить до фінішу і частіше на бігу перевертатиме свій млинець, не впустивши його. Смакові якості виробу до уваги не беруться.

Ігри в доганяли такі ж древні в Англії, як і в усіх інших країнах. Проте цікаво відмітити, що тут за традицією того, що водить називають бісом. У Лінкольнширі його називають рогатим. А якщо рогатий торкається гравця, це називається спалювання торканням.

В Україні поширений різновид «квача», в який ведучий квачить м’ячем. «Квач» – так називають в Україні помазок для змазування сковороди салом. У дитячій грі з такою ж назвою квачать, плямують (російська назва гри «Салки»).

В Азії поширені ігри в догонялки але зі складними правилами і з непростою розміткою. У Лаосі така гра називається «Ба лун», в Індії «Кхо-Кхо», малайський варіант «Цалах паня», філіппінський «Берегова охорона».

В індійців існує давня народна гра, що включає в себе елементи боротьби і квача «Кабадді», якій, щонайменше чотири тисячі років. Правила її в різних районах дещо відрізняються один від одного. У Бомбеї і в центральній Індії ця гра називається «Хутуто», а в Мадрасе і на півночі країни – «Чедугуду». У 1990 році кабадді був включений в програму Азіатських ігор в Пекіні, з тих пір кабадді є регулярною спортивною дисципліною на Азіатських іграх.

У японців безліч національних ігор. І усі вони по своєму унікальні і в той же час мають схожість із звичними нам іграми. Походження цієї гри приписується ще до середніх віків її назва «Гра в карти з віршами». Береться двісті карт. На них пишуть уривки з віршів традиційної японської віршованої форми вака. Вірші у формі вака налічує більше тисячі років. У Японії і зараз вони добре відомі і популярні. У грі вірші ділять на дві половини: перша на одній карті, друга на іншій. Таких карт двісті. На кожен вірш – по дві карти. Іноді гравці дізнаються продовження віршів вже при перших словах. Хто знайде продовження вірша, голосно зачитує його всім.

У таку гру, як «Японський бадмінтон» в Японії зазвичай грають на початку року у зв’язку з веселими новорічними святами. Ханецуки – це далекосхідний різновид відомого у всьому світі бадмінтону. Але на відміну від відомого нам бадмінтону в японському бере участь щонайменше десять чоловік, які діляться на дві команди, та стають в круг, перекидаючи м’яч один одному, яка команда, довше протримає м’яч, отримує очко.

У Китаї теж є гра яка носить назву «Китайський бадмінтон» в неї грають без ракетки. І не б’ють по м’ячу, а піддають його ногами. Гра ця для всіх вікових груп (її розглядають і як попередню підготовку до футболу), китайці грають в неї з вражаючою спритністю.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прототип футболу є стародавні китайці з грою цуцзю, яка входила в обов’язкову програму фізичної підготовки солдатів. Згадки про цуцзю відносяться до II століття до н. е. ФІФА в 2004 році офіційно визнала, що саме китайський варіант футболу – найдавніший. У індіанців лакота гра в м’яч називалася Тапа Банку Яп. Спочатку ця гра була направлена на забезпечення процвітання племені. Обряд вимагав тривалої підготовки, протягом якої споруджувався вівтар, що символізує центр Землі. У ескімосів гра в м’яч називається тунгатгак. Вона проводиться з настанням перших морозів. Поєдинок, як правило, припиняється пізно ввечері за згодою сторін. Давні римляни та греки грали в гарпастум, середньовічні італійці в кальчо (цю гру можна вважати головним предком футболу, тому що в ній були і нападники, і захисники, і судді).

На теперішній час у різних країнах до національних видів спорту належать ігри, які схожі на сучасний футбол – це кальчо, австралійський, американський, канадський футбол, грузинське лело бурті (сенс гри в тому, що б учасники змогли донести м’яч до лінії противника, розташованої на протилежному боці поля, яке по-грузинськи і називається лело), ба (старовинна кельтська чоловіча забава, у якій традиційно розподілені на два табори гравці намагаються пронести важкий м’яч до залікової зони (іноді це узбережжя, чи церква), гельський футбол (поєднує в собі регбі, класичний футбол і баскетбольні прийоми).

Ігри корінного населення Америки популярні і в наш час. Спритність і сміливість індіанців завжди і у всіх викликає захоплення. Спритний кидок ласо, точний постріл, швидка реакція, сильна рука, витривалість – кожен хотів би мати цими рисами і здібностями жителя прерій.

У середовищі індіанців ігри в м’яч дуже поширені, такі як «М’яч з шкури козулі», «Змагання в м’яч», «Індійський м’яч», «Лякросс». Древній м’яч був кулькою з дерева (10-13 см в діаметрі), яку обтягували шкірою тварин. Зараз грають і гумовим м’ячем.

На даний час великої популярності набула колись народна гра індіанців «Лякросс», в яку жителі Північної Америки за багато століть до Колумба грали на величезних майданчиках, цілі племена билися один проти одного. Це одна з тих бойових ігор, які проводилися між племенами і результат яких на довгий час міг визначити, наприклад, взаємини двох племен. Століттями в гру грали лише індіанці. Збереглися свідчення, згідно з якими близько 1820 року індіанці одного племені, зробивши вигляд, що грають в лякросс, захопили форт в районі П’яти Озер. Солдати вийшли подивитися на тих, що грають біля стін форту індіанців, фортеця спорожніла, і індіанці під час «мирної» гри захопили її. На своїй давній батьківщині, в Канаді, вона стала національною грою з 1867 року.

Історії ігор з м’ячем і палицею вже близько 5 тисяч років. Зачатки сягають історії однієї з самої великих цивілізацій – китайської, до часів правління легендарного владики Хуанг-Ті. У Китаї випустили серію марок, на яких представлені реконструйовані малюнки стародавніх ігор. Малюнки, що зображували хокей на траві, були зроблені в період правління династії Хан (226 - 220 рік до нашої ери).

Історичні згадки про хокей на траві збереглися в літописах Персії, Японії та Індії. У Лаосі існує національна гра «Тікхі» (tikhy), її практично неможливо відрізнити від сучасного аналога.

Історія херлінгу древніша ніж історія Ірландії, в наш час вона вважається національною ірландської грою. Її привезли з собою кельти, їй вже понад 2000 років. Спочатку в цю гру грали сусідні села, в ній брали участь сотні гравців, і гра могла тривати кілька годин і навіть днів. Уже в V столітті в зведенні законів Ірландії призначалося покарання за смерть або тілесні ушкодження людей за допомогою ключок або м’ячів для херлінгу. Після завоювання Ірландії в 12 столітті англійцями, гру неодноразово намагалися заборонити. Так в 1367 році парламент Кілкенні заборонив херлінг під приводом, що він заважає нести військову службу. Однак всі ці заборони не пошкодили популярності гри.

В Індії на всій її території поширена гра «Атья-патья», особливо в сільських районах. Вона має інші назви в різних районах Індії, наприклад: сур-паті, лом-паті, дарья-бандх, сарамана, тілі, упінант, упупаті та ін. Правила гри були уніфіковані Махараштра Шарірік Мандалом (індійською спортивною організацією), що організовує турніри з атьї-патьї вже більше трьох десятиліть.

Бразильська національна культура – це передусім переплетіння португальських, індіанських та африканських традицій. Основна частка вільного часу жителів цієї країни припадає на свята. Карнавали – улюблена розвага бразильців, під час яких білі, індіанці, негри виконують складні, екзотичні танці, наприклад самбо-ба-тата. У цьому танці, який виконують у колі і супроводжують хоровим співом, відображено процес збирання цукрової тростини. Особливу групу становлять ритуальні й магічні танці. До магічних дій зверталися при виготовлені ліків, лікуванні від «поганого ока», у випадку фінансових ускладнень та любовних невдач.

На дозвіллі діти і дорослі люблять грати, наприклад, у «Монетний двір» або «Кота в мішку» ця гра, відома майже в усіх латиноамериканських країнах.

Шотландці мірялися своєю силою один з одним на так званих Горських зборах протягом багатьох століть. За традицією під час цих зборів вожді шотландських кланів вибирали собі особисту охорону так само вони були спрямовані на демонстрацію сили своїх солдатів, а починаючи з 16 століття змагання стали набувати більш святкове забарвлення, але і тоді в період змагань вожді вибирали кращих людей зі своїх кланів. Під час Горських Ігор представники численних шотландських кланів в національному одязі (про приналежність до певного клану свідчить колір килта – картатій спідниці) змагалися в силі та спритності, в умінні танцювати і грати на волинці. В програму змагань в наш час входять вправи з підняття і метання різного роду вантажів: штовхання каменя, метання ваги на відстань, метання молота, підкидання стовпа, підкидання снопа, тягарів у висоту.

Родоначальниками таких відомих зараз спортивних ігор як керлінг і гольф є шотландці. Вважається, що гра в гольф була винайдена пастухами, які за допомогою палиць заганяли камені в кролячі нори, а фактичним підтвердженням існування керлінгу є камінь, на поверхні якого вибита дата виготовлення «1511 рік».

На Балканах багато ігор, які вимагають великої фізичної сили і спритності, можна сказати, це змагання в молодецтві. Проста гра «Камінь з плеча» – хто далі кине камінь – вочевидь, прообраз сучасного штовхання ядра.

Ісландці дуже захоплюються спортом, проводять різні змагання. Численних глядачів збирають у країні такі види спорту, як перенесення каменів великої ваги, штовхання валунів, стрибки з жердиною в довжину і, звичайно ж, штовхання дерев’яних стовпів, які не лише штовхнути, а й утримати важко.

Поширене в Ісландії і таке змагання, як біг на ходулях. Ігри на ходулях відомі понад 2 тисячі років. Наприклад, ще й ХV і ХV століттях у Франції проводилися турніри. Юнаки, які народилися в певні місяці року, збиралися на одному березі струмка, інші – на іншому і на ходулях починали битися один з одним. У сучасній Франції розповсюджені ігри на ходулях такі як «Кульгавий лелека», «Битва на ходулях», «Гра з кільцем», «Гра в м’яч на ходулях», «Змагання з бігу на ходулях».

Улюблена гра на Австралійському континенті – кидання бумеранга. Любителі цієї гри об’єднані в спілки, які регулярно проводять змагання. Як відомо, бумеранг спочатку був метальною зброєю аборигенів Австралії, виготовлявся він з твердого дерева у формі плоского серпа і служив для полювання і рідше як бойова зброя. Аборигени кидали бумеранг і змагалися в спритності при бойових іграх. Зараз бумерангом як бойовою зброєю не користуються, рідко застосовують і на полюванні, а в Австралії це один з предметів народного мистецтва. Крім того, кидання бумеранга – улюблена гра на континенті.

Історія хованок і легенди, з ними пов’язані, зайняли б багато сторінок. В Азії в хованки грають так само, як в Австралії, як в Південній Америці і на Алясці. У Франції гра називається «Каші-каші». На Балканах і в Туреччині «Чи любиш ти сусіда?». У США і в країнах англійської мови гру називають «Ховайся і шукай». У Голландії вважають, що хованки походять від стародавніх народних звичаїв, коли хлопці та дівчата в перші дні весни вирушали в ліс, в поле шукати птахів, жуків, збирати квіти, щоб переконатися: настала ніч відродження. Тому в Голландії гравці наслідують птахам, біжать від мисливця, махаючи крильми. А якщо ведучий довго не знаходить гравців, вони свистять, наслідуючи пташиним голосам, щоб дати знати, де вони знаходяться.

За національним характером гри криються культурне багатство, традиції кожного народу. Зміст багатьох ігор може розповісти про побут і релігії, трудової діяльності людей, що живуть в різних куточках Землі. Народна гра багатогранна, але відбирається тільки здорове, добре, що виражає душу, характер народу.

Широта виховного впливу народних рухливих ігор, пред’являє і певні методичні вимоги до їх проведення. Найбільш загальними з них є: відповідність ігор способу життя людей, їх психічному складу, рівню культури, традицій; відповідність складності сюжету і змісту рівню розвитку, рівню знань, умінь, навичок і фізичних якостей, віку; відповідність завданням виховання, освіти, розвитку і, нарешті, умов, які відповідають успішному здійсненню педагогічного процесу.

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури ми дійшли висновку, що поширене використання національних ігор різних народів світу у сучасній фізкультурно-спортивній роботі дає змогу впливати на розвиток підростаючого покоління, виховувати толерантне ставлення до людей різних національностей, також вчить придбанню навичок здорового способу життя, задоволенню життєво важливих потреб у фізичній активності.

Національні ігри стали фундаментом для виникнення сучасних спортивних ігор. Тому любов, прищеплена з малечку, з часом переростає в любов до занять фізичною культурою, надасть змогу поширити кругозір дітей і підлітків про традиції, звичаї людей різних національностей і безумовно дасть нашій країні визначних спортсменів.

Виходячи з того, що рухливі і національні ігри були і залишаються найдоступнішим і улюбленим засобом, слід робити наголос на впровадження їх як урочну так і позаурочну форму роботи. Отримані навики вдосконалювати у період самостійного проведення ігор. Учні отримують завдання додому, законспектувати та вивчити гру та історію, звичаї з нею пов’язані.

1. ***Рухливі і національні ігри для 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 вчителеві при проведенні ігор і по можливісті 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.

***3. Національні ігри для підлітків***

**«Бельбеу»** (казахська гра)

Ця народна гра з джгутом або візерунковим рушником дуже популярна серед підлітків. У деяких міс­цевостях Казахстану цю гру називають ще «жигіт-куалау».

Усі учасники порівну розділяються на дві команди та розта­шовуються на майданчику довжиною 30-50 м. У центрі майданчика кладуть джгут або візерунковий рушник. У кінці майданчика в центрі кола встановлюють прапорець.

Кожна команда обирає собі капітана. Він розта­шовує гравців своєї команди за порядком номерів. Той із капітанів, який за жеребом одержав право по­чати гру, називає будь-який номер. Капітан іншої команди у свою чергу також називає будь-який номер гравця своєї команди, який, на його думку, найбільше підходить для поєдинку. Викликані гравці стають на лінію старту. За сигналом судді вони біжать до джгу­та або візерункового рушника. Хто першим встигне добігти і схопити джгут, по­винен швидко наносити удари по тому, хто спізнився і тепер стрімко біжить до прапорця. За кожний влучний удар джгу­том або рушником нараховується одне очко.

Той, хто біжить з джгутом, має право наздоганяти суперника тільки до кола, в якому стоїть прапорець. Тут він по­винен кинути джгут. Той, що тікав, швидко хапає джгут і біжить назад, переслідуючи того, хто щойно наздоганяв його, у свою чергу намагаючись вдаряти джгутом свого колишнього переслідувача.

Як і раніше, за кожний удар нараховується одне очко. Судді уважно стежать за тим, щоб помахи джгутом, які не досягли мети, не зараховувалися.

Переслідування у зворотний бік триває до тієї лі­нії, де лежав раніше джгут (ця лінія повинна бути позначена). Виграє той, хто набере більше очок.

Далі гру продовжують інші учасники команди, і за індивідуальними результатами кожної пари визна­чається команда-переможець.

**«Молотарка»** (єменська гра)

Кількість учасників гри – 6 і більше.

*Хід гри*. Гравці всі разом утворюють щільне коло. Один залишається ззовні. Він прагне потрапити в коло. Для цього йому необхідно висмикнути кого-небудь звідти. Гравці намагаються уникнути цього і біжать, як карусельні конячки, по колу. Той, кого вдасться висмикнути з кола, стає ведучим.

**«Лунг-Мегар»**  (молдавська гра)

У багатьох народів серед веселих рух­ливих ігор популярна чехарда, однак у Молдавії вона проводиться особливо і має назву «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (у нас в Украї­ні ця гра також має іншу назву – «Довга лоза»).

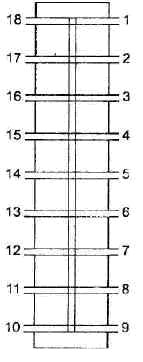
*Хід гри*. Гравці розділяються на дві команди по 4-10 учасників у кожній. За жеребом гравці однієї з команд виконують роль «вершників», учасники іншої – «довгого віслюка». Члени цієї команди стають один за одним, трохи зігнувши спини і охопив­ши руками талію сусіда, що стоїть попереду. Як пра­вило, гравці розташовуються десь біля стіни або дерева, щоб була досить міцна опора.

Гравці команди «вершників» по черзі розганяють­ся і стрибають на спини гравців першої команди, на­магаючись пролетіти якомога далі, щоб залишилося місце для тих, хто ще стрибатиме. Перший, хто скочив на «довгого віслюка», нама­гається зберегти рівновагу і не впасти. Представники ж команди «довгого віслюка» намагаються скинути небажаного вершника.

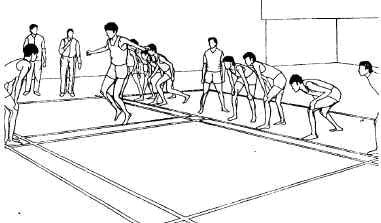
Якщо під час цієї боротьби хтось із тих, що сидять зверху, торкнеться ногою землі, він втрачає право бу­ти вершником і його команда стає «довгим віслю­ком». Після того як усі вершники скочили на «довгого віслюка», рахують до десяти. Якщо протягом рахування ніхто не впав, вершники повторюють свою спробу. Всього дозволяється три спроби.

**«Атья-патья»** (індійська гра)

Це одна з найбільш стародавніх індійських ігор. Вона настільки давня, що важко навіть встановити її походження. Проте загальновідомо, що ця гра поширена на всій території Індії, особливо в сільських районах. Атья-патья має інші назви в різних районах Індії, наприклад: сур-паті, лом-паті, дарья-бандх, сарамана, тілі, упінант, упупаті та ін. Правила гри були уніфіковані Махараштра Шарірік Мандалом (індійською спортивною організацією), що організовує турніри з атьї-патьї вже більше трьох десятиліть.

Ця гра складається з чотирьох періодів, кожен з яких триває до 7 хвилин. Змагаються дві команди (по 9 гравців в кожній). Ті, що атакують отримують одне очко за кожен вдалий перетин кордону. У першому періоді одна з команд нападає, інша захищається.

Розміри ігрового майданчика становлять 23 фути і один дюйм завдовжки і 13 дюймів завширшки. Майданчик має дев'ять поперечних доріжок (паті). Центральна доріжка називається сур-паті (довжина –89 футів і один дюйм; ширина – 13 дюймів). Ця сур-паті розділяє кожну з дев'яти поперечних доріжок на рівні половини. Навколо ігрового майданчика передбачено вільне місце шириною 10 футів.

У ході гри нападаюча команда намагається пересікти якомога більше доріжок, а команда, що захищається, – максимально затримати наступ суперників. Перед атакою нападаючі збираються в зоні між передньою поперечною доріжкою та ігровою лінією майданчика. Кожен гравець команди, що захищається, розташовується на окремій доріжці навпроти нападаючих гравців. Один гравець команди, що захищається, якого називають «гренадер», знаходиться на центральній доріжці, що перетинає квадрати. Гренадер та інші члени його команди можуть вивести нападаючого із гри, торкнувшись його рукою, але при цьому вони не повинні виходити за межі своїх доріжок. Нападаюча сторона за один період намагається пересікти якомога більше доріжок. Якщо ж вдається пересікти всі доріжки, нападаючі просять дати *тонд.* Два захисники негайно повинні розвернутися і дати тонд.

У випадку пересічення всіх доріжок нападаючі набирають виграшний рахунок – *лона,* після чого рефері оголошує результат. Усі нападаючі, які на той момент ще не вибули із гри, відходять за межі лицьової доріжки, і гра продовжується. Команда, що набрала найбільшу кількість очок, перемагає.

Для досягнення успіху в цій грі учасники повинні володіти миттєвою реакцією, силою і витривалістю. Гравцям необхідно діяти злагоджено, нападаючій команді – проводити стрімкі й енергійні атаки, команді, що захищається, – своєчасно і з достатньою майстерністю відбивати атаки, намагаючись вивести із гри якомога більше своїх супротивників, що саме визначає перемогу або поразку тієї чи іншої команди.

**«Дузме» (поїзд)** (туркменська гра)

Усі гравці стають в колону по одному, беруть руками один одного за пояс і міцно тримаються. За сигналом дузме (ланцюг, поїзд) починає рухатися, набираючи швидкість. Коли швидкість руху стає великою, ведучий різко змінює напрям і продовжує рух. Усі інші гравці повинні слідувати за ним. Гравець, що опустив руки або розірвав ланцюг, вибуває із гри. Гравці, що втрималися в колоні протягом трьох спроб, вважаються переможцями. Гра триває 3-5 хвилин.

Гра сприяє розвитку навичок опору, спритності, орієнтування.

**«Туб аз давра» (М'яч з кола)** (таджицька гра)

Гра проводиться на майданчику. Для неї знадобляться: 2-3 м'ячі (можна тенісних), 16 ключок. У центрі майданчика креслять велике коло. У ньому розташовуються гравці, в кожного у руках ключка. Ведучий займає місце всередині кола. М'яч знаходиться у нього. Гравці стоять обличчям до ведучого. За командою ведучий прагне вибити м'яч із кола. Кожен гравець захищає місце праворуч від себе. Гравець, який пропустив м'яч, стає ведучим.

Перемагає той, хто менше за інших був ведучим.

***4. Національні ігри з метанням***

**«Мисливці та качки»** (білоруська гра)

Гравці розділяються на 2 команди: одна – «мисливці», інша – «качки». Креслять велике коло, за межами якого розташовуються «мисливці», а «качки» – всередині. За сигналом «мисливці» прагнуть влучити волейбольним м'ячем у «качок», які, бігаючи всередині кола, ухиляються від м'яча. «Качка», якої торкнувся м'яч, вибуває із гри. Коли всі «качки» будуть вибиті, команди міняються місцями, і гра продовжується.

Можна заздалегідь визначити час проведення гри. Перемагає команда, яка вибила більше «качок» за однаковий час..

**«Веверка»** (чеська гра)

Ця гра дуже популярна серед чеський дітей.

«Веверка» у перекладі з чеської мови означає «білка». Веверкою називають ведучого. На цю роль обирається найбільш спритний і рухливий учасник.

Гра проводиться на майданчику приблизно 10 м завдовжки і 3-4 м завширшки. Для гри знадобиться звичайний м’яч.

Ведучий – «веверка» – стає в центрі майданчика, усі інші гравці розташовуються з обох його коротких боків, не виходячи за межі майданчика.

Суть гри полягає в тому, що гравці перекидають м’яч з одного боку майданчика на інший, ударяючи ним об землю і намагаючись, щоб м’яч рикошетом влучив у «веверку». Пряме потрапляння м’яча у «веверку» (тобто без торкання землі) не зараховується. «Веверка» всіляко намагається уникнути удару. Гравець, якому вдалося влучити у «веверку», стає на її місце, і гра продовжується.

**«Гилка»**

Ця гра має прадавню історію, адже в гилку на Русі грали ще за часів Івана Грозного. Відомо, що за Петра I гилка також була дуже популярною. ЇЇ видів відомо кілька десятків. Ось найпростіший варіант цієї гри.

*Інвентар*: кругла палиця (биток), невеликий м’ячик.

*Хід гри*. З одного боку майданчика проводять лінію кону, з іншого – лінію «міста». Простір між ними (поле) може мати різний розмір: завдовжки – 40, 60, 100 і більше кроків. Це залежить від віку та фізичної підготовленості гравців.

Одна команда розміщується в полі, інша – за межами «міста». Один із польових гравців розташовується в «місті» для подачі м'яча тим, хто б'є (метальникам). Капітан команди метальників встановлює черговість ударів по м'ячу.

Перший гравець бере гилку (биток) і виходить на майданчик подавальника. Подавальник підкидає м'яч, метальник прагне відбити його гилкою якнайдалі в поле. Кожен гравець, що пробіг до кону і повернувся назад в «місто», здобуває для своєї команди одне очко і отримує право на черговий удар. Якщо метальник пробив невдало, він чекає успішного удару, після якого намагається зробити пробіжку до лінії кону і назад (тобто одночасно можуть перебігати декілька гравців «міста»). Польові гравці намагаються спіймати м'яч на льоту або схопити із землі та влучити ним у гравців, які перебігають. Якщо м'яч в когось потрапляє, то гравці поля перебігають у «місто», а гравці «міста» – в поле, підбирають м'яч і намагаються поцілити ним у одного із гравців, що втікають у «місто». Та команда, яка встигає у повному складі зайняти «місто», залишається там і починає відбивати м'яч в поле.

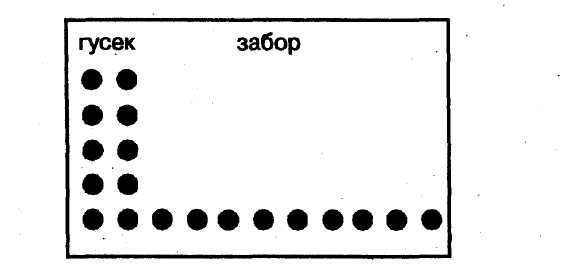
Якщо польовий гравець зловить м'яч на льоту, то команди відразу міняються місцями. Таким чином, у гилці відбувається постійна боротьба за «місто» – за можливість стати метальниками.

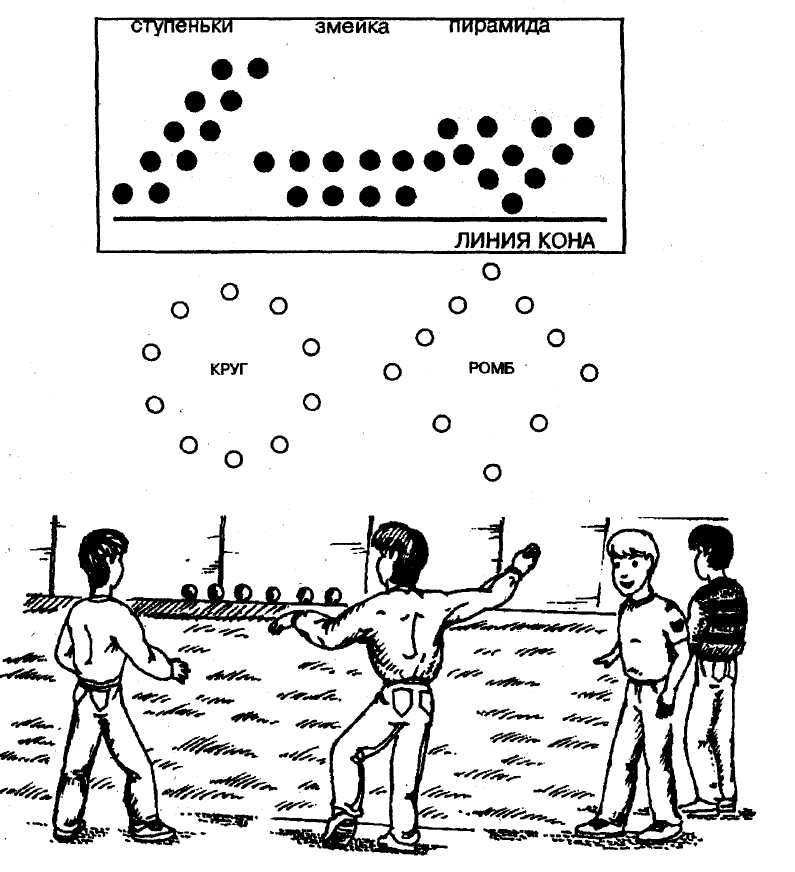
Грати можна як на визначений час, так і до певного рахунку.

*Правила гри*: 1) гравці «міста» відбивають м'яч по черзі, яку встановлює капітан команди; 2) кожен гравець б'є по м'ячу один раз, а капітан має право на 3 спроби; 3) той, що подає, повинен підкидати м'яч так, щоб по ньому можна було легко вдарити, він повинен повторити підкидання. Повторювати можна лише 3 рази, після чого відбувається заміна; 4) той, що перебігає, повинен залишити гилку в «місті». Якщо він забув це зробити, то зобов'язаний повернутися і покласти її за лінію «міста»; 5) попадання м'ячем зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч влучає у гравця з прямого удару, а не відскочивши від чого-небудь; 6) якщо гравець пробив м'яч слабо, він може не бігти до кону, а дочекатися вдалого удару, виконаного наступним гравцем. Тому можуть бігти до кону одночасно декілька гравців, які невдало пробили м'яч; 7) подавальник може вибивати тих, хто перебігає, як і всі інші польові гравці; 8) перебігати можна лише в тому випадку, якщо м'яч знаходиться за межами «міста»; 9) гравці, що повернулися в «місто», можуть відбивати м'яч в поле по черзі.

**«Бабки»**

Це стародавня гра, варіантів якої існує безліч.

*Інвентар:* бабки (невеликі цурки) – по 10 штук на команду. Один биток – найбільша бабка.

Учасники гри розділяються на дві команди по 3-4 гравці в кожній і розташовуються на одній лінії. На відстані 3-х метрів від цієї лінії креслять лінію кону, від якої в певному порядку й послідовності розставляють фігури з 10 бабок, – «паркан» і «гусачок» (у російському варіанті гри – «забор» і «гусёк»). «Паркан» ставиться вздовж конової межі, збивати його можна з будь-якого кінця, але не більше двох бабок на кожен кидок битка. «Гусачок» ставиться перпендикулярно до конової межі, його необхідно збивати, починаючи з останнього від конової межі ряду.

Спочатку гравці однієї команди по черзі кидають биток в бабки. Потім бабки вибиває інша команда, після чого знову в гру вступає перша команда і так далі. Перемагає та команда, яка вибила розставлені у певному порядку фігури з бабок, зробивши при цьому меншу кількість кидків битка. У випадку, якщо битком бабки вибиті не підряд або збито більше двох бабок, усі фігури встановлюються заново. Якщо гравець виходить за межі зони метання до моменту торкання битка землі, він втрачає право на кидок, і всі збиті бабки цієї фігури ставляться на попереднє місце.

Можна ускладнити гру, бити по кону з різних положень – стоячи, з коліна, боком. Можна урізноманітнити і розставляння бабок: поставити їх по колу, у вигляді ромба, квадрата і т. д.

**«Бочче»** (італійська гра)

Ця гра надзвичайно популярна у всьому світі. У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні. Грати в бочче можна один на один, два на два, три на три, чотири на чотири.

*Інвентар*: Прямокутний рівний майданчик 24-28 м завдовжки і 2,5-4 м завширшки. Декілька куль (бочче) з дерева або пластмаси, діаметром від 9 до 11 см, вагою не більше 1400 г.

На початку гри на протилежний кінець майданчика кидають маленьку кульку – боччино. Потім суперники по черзі запускають руками бочче так, щоб воно підкотилося якомога ближче до боччино. Своїм бочче можна вибивати кулю суперника, яка знаходиться у більш вигідній позиції. За влучні кидки нараховуються очки.

Переможцем стає той гравець, який першим набирає встановлену кількість очок.

**«Шпень»** (білоруська гра)

Серед рухливих національних ігор білоруського народу «Шпень» – одна з найпоширеніших. Вона потребує від гравців певної фізичної підготовки та прояву таких якостей, як спритність і влучність.

Перед початком гри всі учасники, крім ведучого, отримують палиці, подібні до битків, якими гра­ють у городки. Гравці стають півколом навпроти дерев'яного кругляка – циліндра заввишки до 20 см, діаметром близько 5 см. Це і є шпень. Гравці, що роз­ташувалися на однаковій відстані один від одного, позначають свої місця невеликими окресленими квад­ратами. Ведучий стає в центр. Він повинен стежити за тим, щоб шпень був на місці.

Гравці по черзі кидають у шпень палиці, намагаю­чись його збити. Щойно гравець метнув свою пали­цю у шпень, ведучий при влучному кидку підбігає до кругляка і негайно ставить його на попереднє місце. Якщо ж гравець промахнувся, він повинен залишитися на своє­му місці і чекати, доки ки­не свою палицю черговий учасник. Якщо цей гравець кидає биток вдало і вибиває шпень, то всі учасники, що залишилися без битків, стрімко біжать за ними. Але ведучий, який не має битка, також не дрімає. Він швидко ставить шпень на місце і тоді має право схопити будь-який биток, що залишився на полі, і зайняти місце гравця, який не встиг його схопити.

«**Сахреоба»** (грузинська гра)

У різних районах Грузії ця гра проводиться по-різно­му. Ось найпоширеніший її варіант.

Кілька гравців шикуються в ряд і кладуть перед собою палиці паралельно одна одній. За крайніми палицями з обох боків кладеться по камінцю. Стрибаючи на одній нозі, гравці тричі об­скакують усі палиці «змійкою». У наступному турі учасники гри стрибають через палиці, ставлячи ногу перпендикулярно до них. Назад повертаються тим са­мим способом, ставлячи ногу паралельно палицям.

Потім учасники знову вступають у гру. Тепер вони повинні, стрибаючи з палиці на палицю, пройти їх усі, крім своєї, туди й назад. Коли гравець дострибує до одного з камінців, що лежить за палицями, він може перепочити на ньому, стоячи на одній нозі.

Перемагає той, хто безпомилково виконає всі завдання. За порушення правил на будь-якому етапі учасник вибуває із гри.

***5. Командні національні ігри***

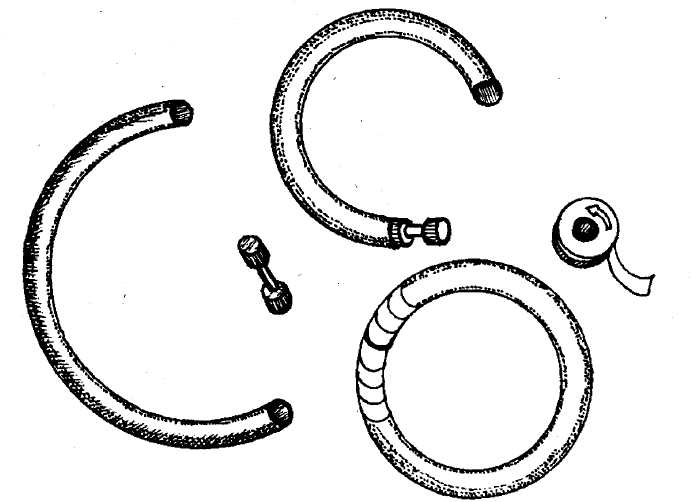
🗝 Пам'ятка для вчителя.

Після пояснення гри і розподілу ролей обов’язково треба поцікавитися, чи зрозуміли діти завдання і дати їм поради досвідченого гравця:

* вигравай лише чесним способом, бо інакше перемога не принесе тобі задоволення;
* не зазнавайся, якщо тобі все вдається і ти перемагаєш;
* якщо умієш щось добре робити, навчи своїх товаришів – нехай вони також стануть спритними й умілими;
* виборювати перемогу в сильного суперника цікавіше;
* ніколи не насміхайся над тим, хто програє: колись і ти можеш опинитися на його місці;
* не падай духом, якщо програєш, адже попереду ще багато цікавих ігор;
* не ображайся на переможця, краще привітай його і розділи з ним його успіх;
* пам'ятай: життя складається з перемог і поразок. Навчись їх сприймати як належить.

**«Рінго»** (польська гра)

У рінго можна грати один на один або командами (двоє на двоє, троє на троє).

** *Інвентар*: майданчик розміром 12х6м; сітка завдовжки 580 см і завширшки 35 см, натягнута на висоті 2,43 м; гумове кільце діаметром 15- 18 см (його можна зробити своїми руками із гумового шланга діаметром 2,5-3 см).

*Хід гри*: Правила гри дуже нагадують волейбольні. Гра складається з трьох партій: партія вважається завершеною, коли один гравець або команда набирає 15 очок. Гра припиняється при рахунку партій 2:0. Гра починається подачею однієї зі сторін. Гравець, що подає, знаходиться на межі майданчика, він рукою посилає кільце супернику. У цей момент він повинен хоч би однією ногою торкатися землі. Гравець, що приймає, спіймавши кільце, відразу ж повертає його на протилежну сторону.

Перше очко не зараховується – розігрується подача. При наступній подачі очки нараховуються, як у волейболі. Якщо гра відбувається один на один, то кожен гравець має право на п'ять подач. Якщо грають команди, то вони вводять кільце в гру по черзі. Якщо під час подачі кільце, зачепившись за сітку, впало на сторону противника, його знову вводить у гру той самий гравець. За друге підряд попадання в сітку гравець отримує штрафне очко.

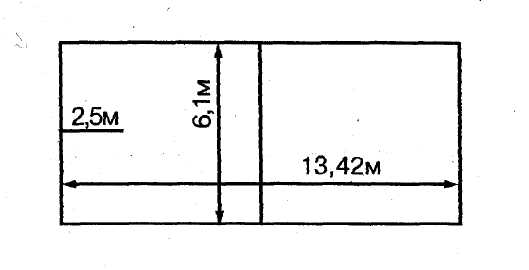
Штрафні очки нараховуються також за:

* кидок за межі майданчика (аут);
* ловлення кільця двома руками;
* торкання затиснутим в долоні кільцем землі, сітки чи будь-якої частини тіла, як свого, так і напарника;
* кидок, після якого кільце починає обертатися у повітрі;
* вертикальний кидок на сторону противника.

Під час гри учасникам забороняється виконувати обманні рухи рукою, якою виконується подача, перекладати кільце з однієї руки в іншу, пересуватися із зловленим кільцем по майданчику (можна зробити лише один крок).

**«Малайський волейбол»** (Сепактакрау)

Ця незвичайна гра зародилася в XV столітті. У перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Ця гра поширена не тільки в Південно-Східній Азії, але і в США, Англії, Франції, Австралії. У грі беруть участь дві команди по три учасники в кожній.

*Інвентар*: майданчик розміром 13,42х6,1м, розділений сіткою, натягнутою на висоті 1,55 м; м'яч діаметром 410-430 мм і вагою 180 г (ротанг можна замінити розщепленою та розмоченою вербовою лозою). Можна використовувати звичайну надувну кулю.

*Хід гри*. Гравці команди, яка подає, розміщуються на майданчику в такому порядку: двоє – по кутах біля сітки, подавальник – позаду в колі, обкресленому на відстані 2,5 м від задньої лінії. Один із гравців, що знаходиться спереду, починає гру; він кидає м'яч учаснику, що подає. Той у свою чергу відбиває м'яч ногами на сторону противника.

Кожна команда може торкнутися м'яча лише тричі. Це може зробити і один гравець. М'яч перекидають через сітку після будь-якого з трьох ударів. Гра складається з трьох партій, а рахунок ведеться до 15 очок.

*Правила гри*. B малайському волейболі забороняється грати руками, але можна відбивати м'яч головою, плечима, ногами.

**«Поїзд»** (білоруська гра)

Командна гра з перетягуванням. Гравці розділяються на дві команди і, зчепившись зігнутими в ліктях руками, утворюють 2 ланцюги. Капітани, що стоять на чолі ланцюгів, з'єднуються один з одним так само. Потім кожна команда починає перетягування на свій бік, прагнучи розірвати ланцюг суперників або затягнути його за визначену лінію.

**«Хто перетягне?»** (татарська гра)

У грі беруть участь 15-25 учасників. Вони розділяються на 2 команди і, взявшись за руки, утворюють одне коло, чергуючись один з одним. Перша команда стоїть обличчям всередину кола, інша – обличчям назовні. В центрі цього кола креслять менше коло, по лінії якого розставляють предмети за кількістю гравців однієї команди.

За сигналом перша команда прагне перетягнути гравців другої команди, дістати і перевернути ногами розставлені предмети. Команда суперника намагається не допустити цього. За кожний збитий предмет команда отримує очко. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, що набрала більше очок.

*Правила*: 1) гра починається тільки за сигналом; 2) перетягування різкими ривками забороняється.

**«Зангу»** (азербайджанська гра)

У цій грі беруть участь лише хлопці. Учасники гри розділяються на дві команди і стають у два обкреслених квадрати, розташованих на відстані 10-15 м один від одного. По черзі кожна команда кидає вгору м'яч якомога вище, у бік квадрата суперника, а гравці протилежної команди повинні його піймати. Кожний спійманий м'яч – одне очко. Той, хто зловив м'яч, має право кидати його вгору. Тоді гравці, що почали гру, ловлять м'яч.

Гравець, який першим здобуде 5 очок, бере собі з команди суперника «коня» і, привівши його до себе в квадрат, сідає йому на спину. Той, хто виконує роль коня, має право ловити м'яч, і, якщо йому це вдається, він стає «вершником» і веде свого «коня» (гравця, який перед цим був «вершником») у квадрат своєї команди. Гра продовжується доти, доки одна з команд не набере 50 очок, тобто доки всі 10 гравців не стануть «вершниками».

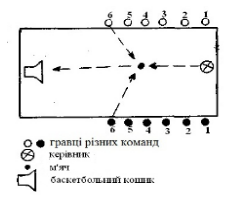
***6. Рухливі ігри на уроках у 9-11-х класах***

***Боротьба за м’яч***

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд

одягають кольорові жилети. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд ідуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої.

*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 будь-якому гравцеві своєї команди. Завдання гравців – зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, одержує очко, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м’яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

*Правила гри: 1)* Виривати м’яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2) Якщо м’яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того самого місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) М'яч можна вести тільки ударами об землю. Якщо гравець пробіг із м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і м'яч вкидає гравець іншої команди із межі майданчика напроти того місця, де було допущено помилку.

***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.

***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.

***Квач з м’ячем***

*Підготовка.* Гравці вільно розташовуються на майданчику. Обирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля, у них один баскетбольний м’яч.

*Зміст гри.* Гравці бігають по майданчику і, рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, оскільки гравця з м'ячем «квачити» не можна. Однак ведучий може «заквачити» м'яч у руках гравця. Останній у цьому випадку стає ведучим.

*Правила гри:* Ведучому дозволяється в ході гри «квачити» м'яч на льоту, перехоплюючи його.

***Кенгуру***

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди на волейбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої. Лицьові лінії волейбольного майданчика – це лінії «воріт» для двох команд.

*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, стрибаючи на двох ногах, будь-якому гравцю своєї ж команди. Завдання гравців – у стрибках на двох ногах зробити передачі поспіль між гравцями своєї команди й застрибнути за лицьову лінію протилежної команди. Команді, яка спромоглася виконати це завдання, зараховується очко, і гра продовжується з центру майданчика.

*Правила гри: 1)* Вибивати м’яч із рук суперника забороняється, можна тільки виривати його і перехоплювати. 2) Якщо м’яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команди, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) Усі гравці повинні стрибати на двох ногах. У разі порушення цього правила гра зупиняється, і м'яч вкидає гравець іншої команди.

**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>
2. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2013/04/0029926.doc>
3. Гальченко Л.В. Формування уявлень дітей і підлітків про традиції народів світу шляхом вивчення національних ігор для виховання толерантного ставлення до людей різних національностей. Вісник Запорізького націона-льного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2016. – № 2. – С. 5-17