**Розділ 2. *Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості***

**Практичне заняття № 7. Ігровий метод в оздоровчому тренуванні**

План:

1. Функції гри у фізичному вихованні

2. Поняття «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра»

**1. Функції гри у фізичному вихованні**

Гра - це свідома, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, які пов'язані з обов'язковими для всіх граючих правилами.

При розгляді класифікації гри, запропонованих різними дослідниками, найчастіше вони поділяються на ігри за місцем і часом їх проведення *(це ігри на повітрі і в приміщеннях, ігри на воді та спортивному майданчику, зимові та літні ігри).*

Все це підводить до деякого поділу ігор, а саме:

• по предметної області до яких відносяться (математичні, екологічні, мистецтвознавчі, музичні, літературні, спортивні, народні, туристичні, управлінські, економічні, педагогічні та ін.) З них ми виділимо спортивні та народні;

• по області діяльності (фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні) тут відзначимо гри фізичні;

• по ігровій методиці (предметні, сюжетні, рольові, ділові, імітаційні, змагальні, драматизації) виділимо змагальні;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гра** | | |
| **Творчі** (ігри, в яких присутній сюжет, який придумали самі учасники гри, педагог або керівник | **Спортивні** (ігри, які регламентуються правилами і засновані на змагальної діяльності) | **Рухливі і народні** (ігри, в яких використовується біг, стрибки, метання та інші рухові дії прикладного характеру) |

Безперечно те, що всі ігри мають розважальний і пізнавальний характер, обумовлений дозвіллєвим та педагогічним початком.

*У фізичному вихованні гра виконує такі функції:*

• *основна* - являє собою важливий засіб фізичного виховання, застосовується з урахуванням віку, (дошкільнята, молодший, середній вік, юнаки і дівчата, і в сімейному колі);

• допоміжна - служить доповненням до інших засобів фізичного виховання для пожвавлення і різноманітності занять, активного відпочинку;

• рівнозначна - застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання (на тренуванні для закріплення навичок техніки гри або для розвитку фізичний якостей).

1. **Поняття «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра»**

Проаналізувавши літературні джерела щодо поняття *«рухливі ігри»,* більшість вчених тлумачать його як «найбільш адекватну форму занять фізичними вправами, які сприяють підвищенню рухової активності дітей» або як одну з найбільш поширених форм навчання і виховання, що широко застосовується в педагогічній роботі (дитячий сад, школа, тренуванні, табори, екскурсії на природу, в університеті зі студентами) з різними віковими контингентами в умовах обов'язкових академічних занять в системі дошкільного та шкільного фізичного виховання і в спеціальних цілях, а також з метою рекреації як культурно-масові заходи.

Поняття *«народні ігри»,* тлумачать як «розширення уявлень про навколишній світ, розвиток кмітливості, логічного мислення, психічних процесів, загартування волі, витримки і залучення до вивчення історії, традицій, звичаїв та обрядів, вірувань, культури свого народу, є запорукою виховання національної самосвідомості» або як історичне явище, самостійний вид діяльності, властивий народностям і регіонах.

*Спортивні ігри* (СІ), види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом; зміст і організація СІ регламентуються офіційними правилами. Розрізняють СІ командні (волейбол, гандбол, крикет, всі види хокею), особисті (боулінг, керлінг, шахи, шашки) та ігри, що існують як особисті і командні (бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс).

Правила проведення СІ розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні СІ (американський футбол, городки, лякросс, російські шашки та ін.) - національними федераціями, які сприяють розвитку ігор та організовують міжнародні і національні змагання.

*Відмінність рухливих ігор від спортивних*

*Рухливі ігри* не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Правила в них можуть змінювати самі учасники або керівник гри в залежності від умов, в яких проводиться гра. У них немає:

• точно встановленої кількості граючих;

• точного розміру майданчика;

• в грі може змінюватися інвентар.

Чому не можна їх називати «спортивними»? Тому, що при заняттях ними: відсутня націленість на досягнення високого спортивного результату.

Такі, рухливі ігри як «Мисливці і качки», «пионербол», «Футбол 2 м'ячами» і т.п., або будь-яка інша при певних умовах інтересу до неї в суспільстві, може стати спортивною грою.

*Спортивні ігри* - вища форма розвитку народних або рухливих ігор.

Правила в них строго регламентовані, вони потребують спеціальних майданчиків і обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведінки в грі. Вони вимагають:

• спеціальної підготовки;

• точно встановленої кількості граючих;

• певного майданчика;

• інвентар.

В Азії дуже популярна гра, яка з народної перетворилася в спортивну міжнародну гру sepak takraw (сепактакрау) в перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротангових м'ячу». Перші згадки про гру відносяться до 15 століття і виявлені в літописах Малаккского 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.

*Азіатські ігри* (проводяться з 1951 року - раз у 4 роки, регулюються наглядом МОК). Більярд, боулінг, кабадді, крикет, сепактакрау, сквош, софтбол - з 1990 року, софттенніс - з 1994 року, спортивні танці - з 2010 року ушу, шахи - з 2006 року (44 види спорту).

*Панамериканські ігри* з літніх видів спорту, в яких беруть участь спортсмени країн обох американських континентів з 1951 р (боулінг, бразильське джиу-джитсу, воднолижний спорт, стрибки на батуті, ракетбол, роллерспорт, сквош, футзал) (44 види спорту).

*Африканські ігри* - 1965 роки (22 види спорту).

*Європейські ігри* або Европіада пройшли у 2015 року в столиці Азербайджану місті Баку Їх планують проводити раз в 4 роки під управлінням Європейського олімпійського комітету (ЄОК) (баскетбол 3х3, маунтінбайк, BMX, акробатика, аеробіка, стрибки на батуті, пляжний футбол, самбо) (29 відів спорту).

У кожній країні є свої спортивні пристрасті, обумовлені традиціями, кліматом, темпераментом. І види спорту, культові для одних країн, нерідко можуть бути абсолютно невідомі в інших країнах.

Сайт sporteology.com, провів дослідження в 2016 році самих популярних у світі видів сорту і запропонував критерії визначення ступеня популярності тих чи інших видів спорту (за кількістю людей, залучених до занять видом спорту по всьому світу). При цьому видання також враховувало такі моменти, як популярність в інтернеті; обсяг телевізійної аудиторії; присутність в соціальних медіа; число професійних ліг в країнах світу; рівень зарплати спортсменів в провідних лігах; обсяги спонсорських та медійних контрактів; число спортсменів-любійтелей і т.п.



Як бачимо, все 10 видів спорту виключно спортивні ігри, причому, крім двох видів тенісу, - командними. В цьому немає нічого дивного: широке поширення і популярність спортивних ігор обумовлені їх доступністю, відносною простотою змісту і організації, силою емоційного впливу на учасників і глядачів.

У США бейсбол вважається національною грою. Походить бейсбол від англійської лапти, «раундерс», різні варіанти якої вже з 14 столітті відомі в Англії. Сам Шекспір ​​згадує про неї. В даний час схожі гри існують у багатьох країнах світу:

в Росії вже в 10 столітті була відома гра під назвою «лапта». При розкопках стародавнього Новгорода були знайдені дерев'яні біти і саморобні м'ячі. У литовців - муштукас, у фінів - песапало, у німців - шлагбал, у англійців - крикет (є відомості, що в другій половіне15века у Франції вже грали в гру типу крикету, і в 1493 році вона потрапила до Англії),   на Балканах грають в - сербський сук, у румунів - ойна (старовинна гра пастухів).

Норберта Еліаса відзначає, що більшість сучасних видів спорту склалася в Англії: «Багато видів спорту, які сьогодні існують у більш-менш схожих формах і популярні в усьому світі, виникли в Англії». Серед них був і футбол, відомий в Англії як «Футбольна Асоціація», або soccer. Крім того, стали популярними скачки, боротьба, бокс, теніс, полювання на лисиць, веслування, крокет... Англійське слово sport також було прийняте іншими країнами та увійшло в широкий вжиток. Пізніше деякі з видів спорту отримали в інших країнах свою специфіку.

**К о н т р о л ь н і   з а п и т а н н я :**

1. У чому відмінність рухливих ігор від спортивних?
2. Історія походження бейсболу та ігри схожі на бейсбол у різних народів?

**Т Е С Т О В І П И Т А Н Н Я**

1. ***В якій країні склалася більшість сучасних видів спорту за визначенням Норберта Еліаса?***
2. Франція;
3. Англії;
4. Італія;
5. США.
6. ***В якому році відбулися перші Європейські ігри?***
7. 1995;
8. 2005;
9. 2015.
10. ***Розподілить ігри за їх призначенням***

Ігри бувають: Сутність

|  |  |
| --- | --- |
| 1) *по області діяльності* | а) фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні; |
| 2) *по предметної області* | б) предметні, сюжетні, рольові, ділові, імітаційні, змагальні, драматизації; |
| 3) *по ігровій методиці* | в) математичні, екологічні, мистецтвознавчі, музичні, літературні, спортивні, народні, туристичні, управлінські, економічні, педагогічні; |

Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***Які функції виконує гра у фізичному вихованні?***
2. основна, допоміжна, рівнозначна;
3. соціальна, педагогічна, психологічна;
4. ***Визначте поняття ігор:***

Ігор Сутність

|  |  |
| --- | --- |
| 1) *рухливі ігри* | а) історичне явище, самостійний вид діяльності, властивий народностям і регіонах |
| 2) *народні ігри* | б) види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом |
| 3) *спортивні ігри* | в) «найбільш адекватну форму занять фізичними вправами, які сприяють підвищенню рухової активності дітей» |

Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 7**

***1. ✍ Запишить історію ігор та визначте її походження (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної)***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ігри* | *Походження гри* | *Історія гри* |
| настільний теніс |  |  |
| боулінг |  |  |
| пелота |  |  |
| корфбол |  |  |
| слембол |  |  |
| хорсбол |  |  |
| бампербол |  |  |
| гельський футбол |  |  |
| кронум |  |  |
| Футдаблбол | рухлива | 2007 г в Киеве была зарегистрированна ассоциация «Футдаблбол — новая эра». Еще его чаще называют «украинский футбол». Идеологи этого вида спорта утверждают, что их вдохновителем стал Старик Хоттабыч из книги [Лазаря Лагина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8C_%D0%9B%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D0%BD), который дал каждому футболисту по [мячу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87).  **Поле и ворота**. Они таких же размеров, как и в классическом футболе.  **Мячи**. Они имеют сферическую форму, вес — 410—450 граммов, длину окружности — 68-70 сантиметров. Цвета — голубой и жёлтый  **Игроки и замены**. Количество игроков — 11, количество замен — неограниченно.  [**Арбитры**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%80). Судейская бригада состоит из пяти арбитров. За ходом матчей следят два арбитра в поле, два боковых и резервный. Флаги боковых ассистентов арбитра окрашены в цвет мячей, а свистки арбитров в поле издают разные звуки, чтобы игроки и зрители поняли, какой мяч арбитр имеет в виду.  [**Офсайд**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%84%D1%81%D0%B0%D0%B9%D0%B4). В украинском футболе отсутствует. |
| велобол |  |  |
| херлинг |  |  |
| канополо |  |  |
| вело поло |  |  |
| футнет futnet |  |  |
| фістбол Faustball |  |  |

***2. ✍ Визначте, яка це гра спортивна, рухлива або народна.***

***а) Якщо народна – вкажи якого народу гра.***

***б) Якщо спортивна – вкажи її походження із якої зародилась рухливої або народної та в якій країні.***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Гра | **Спортивна**  В якій країні зародилась | Походження від рухливої або народної | **Рухлива** | **Народна**  В якій країні зародилась |
| Піонербол |  |  |  |  |
| Сквош | + | народной |  |  |
| Пелота |  |  |  |  |
| Городки |  |  |  |  |
| Дарс |  |  |  |  |
| Рінго |  |  |  |  |
| Кабадді |  |  |  |  |
| Бельбео |  |  |  |  |
| Крикет |  |  |  |  |
| Регбол |  |  |  |  |
| Веверка |  |  |  |  |
| Запорожці на Січі |  |  |  |  |
| Сепактакро |  |  |  |  |
| М’яч капитану |  |  |  |  |
| Кенгуру |  |  |  |  |
| Слембол |  |  |  |  |
| Корфбол |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |
| Футбол |  |  |  |  |
| Флорбол |  |  |  |  |
| Лякросс |  |  |  |  |
| Канополо |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |
| Футволей |  |  |  |  |
| Футнет |  |  |  |  |

**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.