

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О. М. Онопрієнко

Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2014

УДК

ББК

О-

Рецензенти:

доц. кафедри фізичного виховання
Черкаського державного технологічного університету

В. М. Войнов;

доц. кафедри анатомії та фізіології
людини і тварин, канд. біол. наук

С. М. Хоменко

*Затверджено на засіданні Вченої ради
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 6 від 27.03.2014 року)*

Онопрієнко О. М.

О- Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. /
О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького,
2014. – 104 с.

ISBN 978-966-353-352-0

В даних методичних рекомендаціях зібрано багато ігор і естафет, сценаріїв різних спортивних свят, подані методичні поради щодо їх організації та методики проведення на заняттях з фізичного виховання та у позанавчальний час.

Методичні рекомендації будуть корисні для вчителів, студентів, школярів та їх батьків.

УДК

ББК

ISBN 978-966-353-352-0

© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014

© О. М. Онопрієнко, 2014

Зміст

Вступ	5
1. Рухливі ігри та естафети	6
1.1. Місце гри у виховному процесі	6
1.2. Види ігрової діяльності	11
1.3. Вимоги до проведення ігор	16
1.4. Поради педагогу-організатору при проведенні гри.....	20
1.5. Методика проведення рухливих ігор	21
1.5.1. Підготовка до проведення гри.....	22
1.5.2. Пояснення гри.....	25
1.5.3. Проведення гри.....	26
1.5.4. Підведення підсумків гри	27
1.6. Естафети	28
1.7. Рухливі ігри	42
2. Спортивне свято.....	50
2.1. Створення організаційного комітету.....	52
2.2. Розробка й затвердження плану проведення свята	53
2.3. Пропаганда свята	55
2.4. Положення про проведення свята	55
2.5. Сценарій відкриття спортивного свята	58
2.5.1. Програма змагань із спортивного свята «Рухливі ігри».....	59
2.6. Спортивне свято присвячене першокурсникам.....	63
2.7. Спортивне свято «День студента».....	69
2.7.1. Програма змагань присвячених «Дню студента»	74
2.8. Рухливі ігри під час проведення спортивних свят	75
2.9. Спортивна вікторина.....	83
2.9.1. Орієнтовна програма спортивної вікторини.....	86

2.10. Походи на вихідних	88
2.10.1. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій.....	89
2.10.2. Організація і проведення одноденного походу студентів.....	95
2.10.2.1. Рекомендований сценарій проведення одноденного туристичного походу студентів	96
2.10.2.2. Програма змагань	97
Використана література	102

Вступ

Ігри виховують не лише молодь, але й націю.

Петро Франко

Формування української національної системи фізичного виховання вимагає його перебудови, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів та методів до проведення занять з фізичного виховання.

Необхідно щоб з раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення власного здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану.

Хочемо, щоб кожен вчитель, педагог, який би предмет він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Студенти ведуть малорухомий спосіб життя, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Ми, фахівці, рекомендуємо - частіше грати у рухливі ігри та естафети, виконувати фізичні вправи, проводити спортивні свята, які сприяють створенню гарного настрою і зміцнюють здоров'я. Але, на жаль, студенти не мають бажання та вільного часу для таких занять, тим більше для рухливих ігор. А втім, і не всі педагоги знають рухливі ігри та естафети.

Прагнемо допомогти вчителям фізичної культури та інших дисциплін у вивченні та проведенні рухливих ігор, естафет та спортивних свят, які є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання студентів.

Заняття фізичним вихованням мають бути цікавими, веселими, захоплюючими - це сприяє заохоченню до занять і навіть найскладніший матеріал студенти засвоюють легко. Ігри та естафети виховують у студентів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

При укладанні цього посібника вивчались праці Геллер Е.М., Коротков И.М., Кругляк О. З. Леонов О.З., Шуль Я.М., Цьось А.В. [1-7] та ін.

Цей посібник розрахований на широке коло читачів. Зокрема для педагогів і студентів вищих закладів освіти, які у майбутньому планують стати викладачами.

1. Рухливі ігри та естафети

1.1. Місце гри у виховному процесі

Гра як елемент культури - явище соціальне. Це відносно самостійна діяльність дітей і дорослих, що забезпечує потребу людей у відпочинку, розвагах, пізнанні, в розвитку духовних і фізичних сил. Для гри характерне яскраве виявлення емоцій, творчих здібностей, ініціативи. Позитивні емоції можуть спонукати учасників до високого ступеня активності і до творчого підходу у розв'язанні тих чи інших ігрових завдань.

Що дає право називати гру творчою діяльністю? По-перше, гра - це відображення життя. Все відбувається у штучно створеній умовній обстановці. Але дії гравців реальні, їх почуття і переживання - справжні. По-друге, наслідування в грі пов'язане з роботою уяви. Гравець не копіює дійсність, вона комбінує різні враження життя з особистим досвідом.

По-третє, творчість проявляється у задумі гри і в пошуку засобів його реалізації. Однак студенти довго не виконують свій задум, не готуються до виконання ролей. Вони виражають свої прагнення в даний момент. Тому гра, як правило - імпровізація, як би ретельно вона не готувалась.

В умовах університету необхідно слідкувати, щоб ігрова діяльність включала в себе виховний потенціал, оскільки вміле керівництво сприяє реалізації виховних завдань і формує ініціативу з боку лідерів.

Сьогодні майже у кожного педагога-організатора виникає проблема оптимального використання сучасних форм і методів роботи. Першочерговим є словесні й пасивні форми впливу, а форми активні та динамічні використовуються менш інтенсивно. Педагоги забувають про те, що ефективним засобом формування особистості студента є залучення його до ігрової діяльності. Адже гра є прикладом універсальної діяльності людини, бо містить у собі багато елементів інших видів діяльності: навчальної, трудової, спілкування [4].

Гра за своєю суттю багатofункціональна, адже сприяє гармонійному розвитку особистості. Наприклад, ігри на повітрі виховують фізичні якості, розширюють кругозір; є ігри, які допомагають розвивати допитливість, тренують пам'ять, увагу, логічне мислення. Недарма їх називають гімнастикою розуму. Немало є ігор з технічним спрямуванням - вони допомагають оволодівати різноманітними трудовими навичками, умінням користуватися приладами та інструментами. Ігри-жарти, ігри-забави не тільки сприяють веселому і невимушеному проведенню відпочинку, а й

виховують почуття гумору, привчають до умілого спілкування з товаришами, розвивають комунікабельність.

Гра дає можливість проявити творчу активність, спрямувати зусилля для досягнення мети, привчає до улагоджених дій, до відповідальності перед її учасниками. У грі виховується багато вольових якостей: самостійність, наполегливість, витримки, волі до перемоги - усе те, без чого не може бути успіху. Адже наявність усіх цих умов становить основу будь-якої праці. Ігри, які проводяться на повітрі, сприяють зміцненню здоров'я дітей, молоді і дорослих; пізнавальні ігри розширюють кругозір, розвивають дотепність, пробуджують інтерес до різних галузей науки, техніки, мистецтва.

Таким чином, гра - це не лише розвага і забава, що заповнює дозвілля студентів, але й один з найсерйозніших засобів педагогічного впливу на них.

Педагогічний ефект гри проявляється у таких напрямках:

- 1) гра моделює життєві ситуації боротьби і змагальності;
- 2) створює умови для взаємодії і взаємодопомоги;
- 3) створює, хоч і тимчасову, спільність.

Така спільність тяжіє до збереження навіть після закінчення гри. Спільні зусилля, взаємодопомога породжують позитивні емоції, зближують і спонукають до їх зберігання і відтворення;

4) у грі закони та норми повсякденного життя не беруться до уваги. Тут діють інші. У народі говорять: «У грі й дорозі пізнають людей».

Гра виявляє особисті риси людини, яка грає, винахідливість, наполегливість, комунікабельність і навіть чесність. Яким би не було сильним бажання перемогти, людина не повинна грати не за правилами. Правила визначають не тільки зміст ситуації, обмеженої грою, а й формують поведінку людини. Порушення правил часто призводить до вилучення з гри. Студенти можуть оцінити спробу грати не за правилами як недотримання добрих міжособистісних взаємовідносин.

Гра, хоч і відбувається в межах правил, створює простір для фантазії, імпровізації. У грі можна виявити й ті позитивні риси, що у повсякденному житті непомітні. Гра вибирається організатором на рівні можливостей людини, і тому кожен може досягти майстерності і успіху, тоді як у навчальній діяльності успіх і визнання приходять не завжди.

Гру можемо віднести до опосередкованих методів виховного впливу, тобто молода людина не відчуває себе об'єктом впливу педагога, а повноправним суб'єктом діяльності. Гра - це той засіб, де виховання переходить у самовиховання.

У грі всі її учасники постійно взаємодіють, спілкуються між собою, що потребує дотримання певних правил і норм. Таким чином, у гравців нагромаджується соціальний досвід поведінки. Якщо ігрова діяльність займає багато часу в житті молоді, то це сприяє виробленню у них звички поводитися культурно. З іншого боку, оптимістичний тон спілкування під час гри, позитивний емоційний настрій, а також знайома ігрова діяльність зумовлюють природність

дій та вчинків людини, що дає змогу керівникові судити про рівень сформованості культури поведінки студента та бачити недоліки.

Отож, можемо виділити такі функції гри в процесі формування культури поведінки: моделюючу, інформуючу, формуючу, коригуючу, стимулюючу.

Моделююча - полягає в ознайомленні студента з різноманітними видами діяльності людей та стосунками, які виникають між ними. Це сприяє підготовці студента до майбутнього соціального розвитку.

Інформуюча - передбачає ознайомлення з правилами та нормами поведінки, формування знань, понять і уявлень про етичні норми, форми та способи поведінки, про суспільно визнані моральні якості особистості.

Формуюча - в процесі гри нагромаджується досвід культурної поведінки, а після багаторазового повторення формується звичка поводитися культурно. Гра сприяє розвитку моральних якостей особистості. Значна емоційна напруга будь-якої цікавої, правильно організованої гри - запорука формування стійких знань про норми та вимоги суспільної моралі, що сприяє розвитку інтелектуального компонента, культури поведінки.

Коригуюча - дає змогу виявити рівень сформованості культурної поведінки, виділити недоліки, що визначає вибір учителем тем занять, форм і прийомів роботи, а також засобів виховного впливу для кожного окремого студента. Стимулююча функція забезпечує оптимістичний тон спілкування, позитивний емоційний настрій.

1.2. Види ігрової діяльності

Класифікувати ігри за видами дуже складно. Ознаки однієї гри властиві іншій, вони переплітаються, перетинаються, розмивають межі.

Ігри дуже різноманітні за змістом, формами організації, правилами, впливом на людину, за видами використання матеріалів, походженням тощо.

За кількісними характеристиками ігри поділяються на:

- індивідуальні;
- парні;
- командні (групові).

Найчастіше в ігровій діяльності студентів використовують командні ігри.

Розрізняють два основних види ігор: ігри з фіксованими правилами (відкритими) та ігри з прихованими правилами.

До ігор з відкритими правилами відноситься більшість дидактичних, пізнавальних і рухливих, а також розвивальні, інтелектуальні, музичні, ігри-забави, атракціони.

До ігор з прихованими правилами відносяться сюжетно-рольові. Правила в них існують неявно, приховано. Вони - в нормах поведінки уявних героїв.

За загальноприйнятою класифікацією, ігри поділяються на дидактичні, інтелектуальні, творчі та рухливі.

Дидактичні ігри - це ігри з правилами, спеціально створюваними педагогікою з метою навчання і виховання дітей і молоді. Навчально-

виховний зміст таких ігор формується у вигляді дидактичного завдання.

За характером використаного матеріалу такі ігри діляться на:

- предметні;
- настільно-друковані;
- словесні.

Важливе значення для розвитку пізнавальної активності студентів мають *інтелектуальні ігри*. За своїм змістом ці ігри мають дуже багато різновидностей. Завдяки їм у гравців розвиваються творчі здібності з самого раннього віку, заохочують їх до вивчення, ознайомлення з тією чи іншою наукою, зі звичаями нашого народу, з його культурою. Вони мають бути зручними у використанні, цікавими, нескладними, оригінальними і привабливими. Творчі ігри об'єднують:

сюжетно-рольові (з сюжетом, що розвивається, і ролями, які беруть на себе учасники);

будівельно-конструктивні (спорудження, конструювання будівель з різним матеріалом);

ігри-драматизації (творче репродукування молоддю змісту літературних творів).

Значний виховний і розвивальний потенціал мають *рольові ігри*. Людина грає у житті не одну соціальну роль. Соціальною роллю називають спосіб поведінки, який очікують від людини залежно від її суспільного статусу в системі міжособистісних стосунків. Деякі соціальні ролі інституалізовані (продавець, викладач, керівник), інші - стихійні (пацієнт, пасажир, покупець). Соціальні ролі мають дещо спільне з театральними ролями.

Свобода інтерпретації соціальних ролей досить незначна, а їхня кількість визначається кількістю тих ситуацій, в яких може опинитися людина, і функціями, викликаними життєвими ситуаціями. У зв'язку з цим, у людини завжди існує потреба вийти за межі своїх соціальних ролей, щоб побути хоча б незначний час іншим, особливо тим, ким він, можливо, ніколи не стане.

Відтворюючи рольові взаємини, діти і молодь практично осягають і суть моральних відносин: турботи, взаємодопомоги, відповідальності, ставлення до праці і до інших людей, до подій і явищ суспільного життя, норм і правил поведінки.

Більш складною є *сюжетно-рольова* гра. Вона вже має певну послідовність дій і подій. У сюжеті гри обов'язкова наявність конфлікту - розбіжність, сутичка, покладена в основу взаємовідносин учасників, що борються між собою. В основі протиборства — не досягнення першим якогось результату, а сутичка поглядів, сил, позицій. Надзвичайно продуктивні для рольової гри сюжети, подібні судовому розгляду. Тут чітко визначений конфлікт і можливість непередбачених рішень. Проводячи сюжетно-рольові ігри зі студентами, педагог допомагає їм не лише розширити та збагатити знання про різні сфери життя, а й удосконалити пізнавальні дії; вчить розрізняти незвичайне в очевидному, виробляє навички дій, прилучає молодь до скарбниці народної мудрості, розвиває пізнавальні інтереси.

За наявністю (або відсутністю) конкурсні ігри поділяються на:

- змагальні;
- рольові.

Кожна гра має свої правила й умови, між якими є істотні розбіжності. Правила завжди чітко окреслені, незмінні і дотримуються у грі. Наприклад, у шахах, у командних спортивних іграх, у конкурсах. А умови часто бувають довільні і ситуаційні. Учасники або організатори гри домовляються між собою щодо того, як усе буде відбуватися. Наприклад, скільки буде команд, скільки буде конкурсів, як будуть оцінюватися результати, будуть або не будуть залучатися для участі глядачі, за якою системою буде проходити гра і т.д. Фактично, умови - ті ж правила, але тимчасові, вироблені для конкретної ігрової ситуації.

Серед змагальних ігор найпростішими в організації і проведенні, які дозволяють втягнути в гру будь-яку аудиторію, є ігри вікторинного типу, побудовані як відповіді на запитання.

Принцип вікторини - назвати, вгадати, продовжити, перелічити. Завжди запитання розраховуються на середній і навіть трохи нижче середнього рівня ерудиції. Винятком є вікторини, що проводяться з певною аудиторією, в межах певних навчальних знань. В усіх інших випадках торкатися фахових запитань вікторини не повинні. Щоб звичайна молода людина могла відповісти на запитання, воно повинно стосуватися звичайних проблем, явищ і предметів - щось невідоме про відоме. Важливо, щоб навіть при мінімумі знань кожен міг повірити в свої сили, досягти результату кмітливістю, логікою, спостережливістю. Вікторина може бути проведена і як змагання двох команд. На запитання кожна команда відповідає по черзі. Коли одна з команд не знаходить відповіді, то запитання переходить до іншої, і якщо відповідь правильна - очко зараховується їй. Для підрахунку правильних відповідей і визначення переможців використовується простий спосіб. Кожному, хто дав правильну відповідь, ведучий або

асистент видають жетон. Переміг той, хто набрав найбільше жетонів. Різновидом таких ігор є турнір-вікторина. Її завдання - розширити кругозір молоді у певній сфері знань, стимулювати появу питань, вчити працювати у малих групах.

Турнір-вікторина - це змагання двох чи кількох команд, кожна з яких готує питання з даної теми для опонентів. У командах можуть бути молоді люди (студенти) різного віку.

Турнір-вікторина поєднує в собі особливості турніру (команди по черзі атакують і обороняються) і вікторини (студенти шукають питання, цікаві завдання).

Турнір-вікторина може проводитися по-різному. Перший спосіб - «по колу». Тобто перша команда всі свої питання ставить другій, друга - третій і т.д. Остання команда знову звертається до першої.

Другий спосіб - перехресний поєдинок. Він проводиться між двома командами, які готують декілька питань і по черзі ставлять їх один одному.

Плануючи гру, студентів поділяють на команди, вони вигадують назви, обирають капітанів, узгоджують тему і кількість питань. Гравцям пропонується список рекомендованої літератури.

Після гри бажано провести обговорення. Тут варто відмітити найцікавіші питання студентів, які були найактивнішими, групи яких працювали найбільш згуртовано.

Різновид вікторини - *аукціон*. За своїм прямим призначенням аукціон є привселюдним продажем, при якому річ, що продається, стає власністю особи, яка запропонувала за неї найвищу ціну. Цей же принцип – “хто більше” - основа вікторини, в якій приз, що розігрується, одержує той, хто своєю відповіддю вичерпує можливі відповіді на запропоноване запитання. Наприклад, пропонується

запитання: «назвіть прислів'я, в яких мова йде про працю». Спочатку, переважно, називається багато прислів'їв. Поступово кількість відповідей зменшується, зростають паузи, і, нарешті, настає момент, коли відповіді закінчуються. Виграє той, кому належить остання відповідь. Це суть аукціону. Самі правила проведення аукціону надають йому особливого видовища.

Запитання аукціону налічує багато відповідей.

Нового звучання у сучасному виховному процесі набуває використання українських народних ігор. Більшість їх супроводжується лічилками, піснями-примовками, прислів'ями та приказками. Вони не вимагають складного реквізиту і знайомі молоді. Такі ігри здебільшого рухливі, і їх пропонується використовувати переважно у школі.

Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор». Рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після тривалої розумової праці. До рухливих ігор входять рухи, що за своїм змістом і формою прості і доступні студентам різних вікових груп.

1.3. Вимоги до проведення ігор

Керівництво грою - одне із найскладніших питань методики. Педагог-організатор не може заздалегідь передбачити, як зміниться хід гри і як поведе себе молодь в тій чи іншій ситуації. Але це не означає, що роль керівника є менш активною, ніж, скажімо, на занятті. Своєрідність ігрової діяльності вимагає і своєрідних прийомів управління.

Найважливіша умова успішного керівництва грою - уміння завоювати довіру гравців, встановити з ними контакт. Це досягається

тільки в тому випадку, якщо педагог-організатор ставиться до гри серйозно, із щирим інтересом, розуміє запити студентів, їх почуття. Такому викладачу студенти з радістю розповідають свої плани, звертаються до нього за порадою і допомогою. І як би банально це не звучало, справжній педагог завжди пам'ятає, що він - лідер. Як він поведе себе в тій чи іншій ситуації, так поведуть себе і студенти. І тільки тоді вони схвалять запропоновану гру, коли педагог сам буде в неї грати щиро і захоплено.

Високий ступінь керівництва грою досягається, коли студенти проводять ігрову діяльність у тому напрямку, який потрібен організатору, причому не порушуючи запити молоді. Спостерігаючи за ними, педагог-організатор отримує важливу інформацію, яка допомагає знайти правильний підхід до організації життя студентського колективу. При цьому завдання педагога - допомогти студенту вибрати з маси вражень найяскравіші, такі, які стануть сюжетом цікавої гри.

Що треба пам'ятати, організовуючи гру зі студентами?

1. Для початку треба зацікавити змістом самої гри, визначити умови проведення, познайомити з правилами, розділити завдання.

2. Кожна гра повинна бути забезпечена обладнанням та інвентарем.

3. Необхідно привчати студентів контролювати свої дії та сили під час гри. Тому доцільним є аналіз успіхів і помилок її учасників.

4. Під час проведення ігор обов'язково повинні бути судді, члени журі. Треба пам'ятати, що молодь приваблюють ігри з поділом на команди.

5. Необхідно вносити в гру елементи романтики, загадковості, використовуючи для цього розвідку справ, пакети з завданнями.

6. Кілька хвилин вільного часу, які з'явилися між справами, повинні бути використані для рухливих ігор, ігор-забав, ігор-тренувань.

7. Самоконтроль, стриманість, впевненість у своїх силах, спокійний і зацікавлений стан - ці якості допоможуть викладачу вчасно вирішити конфліктну ситуацію, яка виникла, встановити психологічну рівновагу.

Гра може бути в руках педагога-організатора тим інструментом переходу від найпростішого бажання, здо серйозних соціальних функцій, які повинен виконувати кожен член суспільства.

Незалежно від виду ігор, умов проведення, правила повинні відповідати таким вимогам:

Вимога перша.

Правила мають бути прості. Особливо важливо дотримуватися цієї вимоги в масовій діяльності, коли учасники заздалегідь не підготовлені. Складні правила доводиться довго пояснювати, розтлумачувати. Молода людина, що відпочиває, не схильна завантажувати себе складною і, можливо, непотрібною інформацією. Як наслідок втрачається інтерес. Тому взявши участь у грі вона буде плутатися, помилятися, порушувати темп гри або всю гру.

Вимога друга.

До гри слід залучати всіх. Не повинно бути ситуацій, коли частину учасників залучено в процес гри, а інші - пасивні спостерігачі. Така ситуація може виникнути, наприклад, тоді, коли при командній грі учасники одержують індивідуальні завдання або коли проводиться конкурс, що вимагає від учасників певних

здібностей - заспівати, зіграти, намалювати та ін. Той, хто такими здібностями не володіє, виконувати завдання не зможе.

Вимога третя.

Гра повинна бути цікавою для всіх. Ця вимога тісно пов'язана з наступною.

Вимога четверта.

Гра повинна бути доступною та зрозумілою для всіх учасників. Найбільше цієї вимоги варто дотримуватися при організації і проведенні ігор для студентів з особливими потребами. Доступність гри - це її відповідність інтелектуальним і фізичним можливостям молодій людини. Тому при проведенні ігор з масовою аудиторією краще звертатися до ігор, що дозволяють не залишати свого місця: вікторин, аукціонів тощо.

Вимога п'ята.

Завдання повинні бути однаковими або рівними за змістом і складністю. Цим чинникам має відповідати і завдання, і спосіб залучення до його виконання: жереб, вибір конверта із завданням за принципом витягування квитка на іспиті та ін.

Усі ці вимоги стосуються ігор - змагань.

Педагог-організатор - центральна постать у проведенні гри. Його вміння триматися, розмовляти має величезне значення. Проте головне для нього - вміти розуміти гравців, бути уважним і зацікавленим, бачити, де розвеселити чи, навпаки, заспокоїти. Недостатньо добре знати хід гри і методику її проведення, необхідно мислити, точно і вчасно реагувати, оцінювати, а насамперед - швидко втілювати свої спостереження в конкретні форми ігор.

1.4. Поради педагогу-організатору при проведенні гри

Перша порада. Яку б пропозицію - «зіграти», «показати», «виконати» - не висловлював педагог, він міг зважати на реальні можливості даної групи. Тобто він повинен бути готовим до невдач, успіхів. А перешкоди в соціоігровій роботі, розглядати як зміст занять, бачити в них сутність розвитку студента і групи.

Друга порада. Часто молодь каже, що не починають виконувати завдання, тому що нічого «не зрозуміли». Але це зовсім не означає пояснювати завдання так, щоб уже нічого не залишилося для відгадування. У соціоігрових завданнях частка самостійного виконання повинна щоразу зростати. Тоді молодь зможе відчуті: «не зрозумів» - це, напевно, просто зайва обережність, а може «полінувався» подумати і спробувати. І якщо вони побачать, що хтось спробував, і зрозуміють, що в цьому немає нічого страшного, - кількість тих, хто «не зрозумів», буде зменшуватися. Хоча іноді викладач повинен пояснювати (повторювати, роз'яснювати) завдання, якщо побачив, що попереднє тлумачення виявилось незрозумілим, а не через не уважність або пасивність студентів.

Третя порада. Якщо завдання педагога не виконується через те, що його неправильно зрозуміли, слід звернути свою увагу на все несподіване і цікаве у виконанні завдання, яке не так зрозуміли. Іноді воно видається більш цікавим і корисним, ніж «правильний» варіант, запланований педагогом. Тому потрібно повідомити гравців : спочатку ви мені розповідаєте, як і що потрібно робити, а потім я зроблю, якщо буду певнений, що вийде. Інакше, єдність гравців і педагога розпадається на лідерство дорослого і неробство студента, рівноправність зникає, гра замирає. Залишається одна праця, радість від якої зводиться до очікування: «коли ж вчитель похвалить».

Четверта порада. «Найстрашніші» труднощі - відмова деяких студентів від участі в запропонованій грі (завданні, вправі) - знімаються попередньою готовністю педагога подолати цю відмову спеціальним набором таких вправ, щоб ті, хто відмовляється, знайшли в собі впевненість для участі в загальній роботі.

П'ята порада. Часто в педагогів виникає невдоволення зайвим, здавалося б, стороннім шумом, природним при підвищенні активності студентів. Щоразу необхідно усвідомлювати, чи «шкідливий» шум, що виникає на місцях. А це далеко не завжди так. Якщо педагог визнає його «шкідливим», то потрібно або змінити вправу, або (у випадку галасливої поведінки - глядачів або «суддів») дати завдання більшості студентів, або конкретизувати завдання (за чим саме стежити і кому). Коли «шум» є результатом загальної активності, спрямованої на виконання завдання, то краще починати покази на майданчику з тих, хто рідко наважується виступати. Передусім «шум» створюється від стихійної репетиції - підготовки на місцях. І тому педагогу, швидше потрібно радіти, що його завдання викликає в гравців бажання працювати.

1.5. Методика проведення рухливих ігор

Рухливі ігри - важливий засіб всебічного виховання молоді. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму. Різноманітні рухи та ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит та сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу

організму людини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги), розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. Рухливі ігри, починаючи від найпростіших, таких, як жмурки, і закінчуючи складними спортивними, як наприклад, футбол, волейбол, баскетбол, хокей, розвивають у молоді чимало корисних якостей. Рухливі ігри дуже корисні для здоров'я, оскільки зміцнюють м'язи, поліпшують обмін речовин, позитивно впливають на розумовий розвиток студентів. Ці ігри сприяють також вихованню свідомої дисципліни, волі, наполегливості у подоланні труднощів, виховують терплячість, привчають бути чесними та правдивими.

Велике значення рухових ігор для морального виховання. Вони розвивають почуття товариської солідарності, взаємодопомоги, відповідальності .

Рухливі ігри, окрім занять, також застосовуються на вечорах, святах. Тоді вони служать засобом ефективної організації активного відпочинку студентів і мають характер цікавої і корисної розваги.

1.5.1. Підготовка до проведення гри

Більшість ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям і молоді . Найбільша прибіженість тієї чи іншої гри обумовлюється ступенем доступності змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

Відповідність рухливої гри у силі, здібностям і інтересам студентів різного віку в більшості залежить від методики її проведення.

Вибір гри. Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного вибору гри. При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять: фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна година), позакласний захід, в сім'ї тощо.

Вибір гри залежить від місця проведення. На свіжому повітрі можна проводити майже всі рухливі ігри з великою інтенсивністю; у невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шиккуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Звертаємо увагу, що ігри, естафети повинні проводитись у чистому, провітреному спортзалі або пристосованому приміщенні. Вибір гри залежить від наявності інвентарю та обладнання, а також від поставлених на занятті оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру, освіжають повітря, дають тінь.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

Підготовка інвентарю та обладнання. Для проведення ігор, естафет використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі малі, великі, набивні; естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки

(заввишки 1,5 м), кеглі (пластмасові пляшки із саморобними малими м'ячами на закрутках), різнокольорові прапорці, лави, палиці, мішечки з піском. Для викладача: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців.

Викладач завжди повинен пам'ятати про правила техніки безпеки студентів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій паличці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.д.). Слід використовувати такий інвентар не зашкодить здоров'ю гравців.

Оголошення назви гри; розміщення гравців, команд; вибір ведучих. Учитель спочатку оголошує назву гри чи естафети. Потім ділить студентів на команди різними способами:

- на розсуд викладача;
- шляхом розрахунку;
- перешикування та порядкових вправ;
- за призначенням капітанів команд.

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок. Наводимо приклади лічилок: *Сів метелик на травичку, і сказав якусь дурничку: «Раз, два, три — вийдеши ти!»* Потім викладач шикує, переводить команди на місце проведення гри, естафети. Важливе значення мають назви команд, які беруть участь у грі. Наводимо приклади назв: «Сонечко» і «Місяць», «Ромашки» і «Тюльпани», «Вовки» і «Тигри», «Збірна Львова» і «Збірна Києва», «Збірна України» і «Збірна Польщі», «Динамо» Київ і «Карпати» Львів тощо. Назви

команд під час естафет повинні відповідати спортивним подіям, які відбуваються в країні, світі.

У зв'язку зі збільшенням кількості студентів у групах викладач може поділити їх на чотири команди. Наприклад, спочатку беруть участь в естафеті команди «Збірна України» і «Збірна Польщі», потім «Збірна Канади» і «Збірна Австралії». Команди, які програли, змагаються за 3-4 місця, а які виграли, - за 1-2.

1.5.2. Пояснення гри

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей викладача. А також від уміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій студентів.

При поясненні гри викладач повідомляє ще раз назву гри, розповідає про роль кожного учасника, мету і хід і її правила.

Коли викладач проводить шиккування студентів у коло, то сам стоїть в центрі дійства. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, то вчитель стоїть між ними.

Для кращого засвоєння гри студентами, рекомендуємо пояснювати гру показом окремих рухів гравців. Правила гри пояснюють докладно лише у випадку, коли гру проводять уперше.

Перед поясненням гри, наприклад, «Вудочка», викладач проводить вступну бесіду:

- яких ви знаєте рибок?

- чи любите ви ловити рибу?

- як варять юшку в туристському поході? Тобто викладач здійснює міжпредметні зв'язки.

Для гри викладач використовує великий солом'яний бриль, «вудочку» — скакалку або мотузку, на кінці якої прив'язаний мішечок з піском.

Після пояснення гри вчитель перевіряє чи всі зрозуміли її правила.

1.5.3. Проведення гри

Після організаційного моменту гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні).

Ігри сюжетного характеру («Кіт і мишка», «Гривеньки»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: «Раз, два, три — гру почали!» Під час гри викладач уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання викладача:

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки по ходу;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного студента.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій гравців.

Викладач може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. У грі, естафетах студентам дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти. Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються студентами, введенням короткочасних пауз-бесід для відпочинку.

Отже, дозування фізичного навантаження у грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

1.5.4. Підведення підсумків гри

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом викладача організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців.

Пам'ятаючи про педагогічне значення гри, викладач відзначає тих, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, рішучість, кмітливість, дотримувався правил, виручав товаришів по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила

і заважав проводити гру. Викладач називає переможця або переможців, команду-переможця.

Підводити підсумки гри, естафети слід у цікавій формі, щоб викликати в студентів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Викладач нагороджує команди вимпелами, медалями і т.д. Нагороди можуть бути перехідними, тобто «діючими» до наступного заняття, змагань.

Викладач проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей студентів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати. Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять грати в різноманітні ігри та естафети. Викладач оголошує і пояснює групові та індивідуальні домашні завдання студентам, звертає увагу на те, що на занятті будуть проводитись «Олімпійські ігри» з перевірки даних їм завдань.

Отже, підведення підсумків гри, естафети - один із важливих елементів методики їх проведення.

1.6. Естафети

1. Естафета звичайна

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд - місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). За командою початку естафети перші

гравці команд біжать до стійки, оббігають її, біжать до других номерів, передають естафету, доторкаючись до долоні.

Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією.

2. Естафета з кеглями

Гравці розділяються на дві-три однакові за кількістю команди, так само, як і в попередній естафеті. Напроти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями в руках біжать до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці біжать до своїх кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Вказівки до гри. Якщо кегля впала, коли її ставили, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

3. Естафета з паличками (малими м'ячами)

Зміст естафети такий, як і попередніх.

4. Зустрічна естафета

Розподілити студентів на дві команди. Кожна з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м

від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні № 2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

5. Зустрічна естафета з перешкодами

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10-15 м). Зміст естафети такий, як у попередньої.

Варіанти естафети:

а) з рівновагою. Студенти швидко йдуть з одного боку лави на другий;

б) з пролізанням. Студенти пролізають гімнастичний обруч (обручі);

в) зі стрибками. Студенти перестрибують через натягнуту резинку;

г) зі стрибками через скакалку, яка залишена посередині дистанції бігу в естафеті (взяти скакалку в руки і прострибати 5-10 разів).

Вказівки до гри. Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

6. Естафета з обміном

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються-в колону по одному, паралельно одна одній. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 10-15 м від лінії старту (напроти кожної з них) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч, в якому є скакалка. Попереду стоять капітани, які отримують по малому м'ячу. За командою (свистком) капітани біжать до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку і повертаються до своєї команди, передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що і капітан.

Варіанти естафети: з перешкодами (натягнута гумка: перестрибування, пролізання).

7. Естафета парами

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикуються в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою (свистком) викладача пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє команда, пари якої раніше виконали завдання. Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки по тім пара продовжує біг.

8. Естафета з веденням м'яча

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'яч. За командою викладача (свистком) починають бігти вперед з одночасним веденням м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кегли), обводять її, повертаються до своїх команд і передають його наступному гравцеві. Гра продовжується доти, поки всі гравці не виконають ведення м'яча.

Варіанти естафети:

- а) вести м'яч між стійками (кеглями);
- б) закидати в корзину;
- в) вести м'яч ногами.

9. Естафета «Передача м'яча над головою»

Студентів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч.

За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.

Варіанти гри:

- а) передача м'яча між ногами;
- б) передача м'яча справа (зліва);
- в) передача м'яча сидячи, ноги нарізно.

10. Естафета математична

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 8-12 м від лінії старту на підлозі плакат з математичними завданнями (дошка, покладена на підлогу), крейда.

За командою викладача капітани біжать до математичних завдань, розв'язують одне із них, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні виконують те ж саме завдання. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Варіанти естафети:

- а) географічна естафета;
- б) знайти найбільше слово у «Спортивній газеті»;
- в) дати (підкреслити) правильну відповідь на запитання (види спорту, видатні спортсмени).

11. Естафета «Альпіністи»

Студенти розподіляються на кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожний учасник команди тримається довгої мотузки.

За сигналом (свистком) викладача «альпіністи», тримаючись однією рукою мотузки, командами біжать до своєї стійки з прапором на «горі», оббігають її, повертаються всі разом назад за стартову лінію.

Варіанти естафети: біг зі скакалками.

12. Естафета раків

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них теж ділиться на дві частини і шикується у дві зустрічні колони. Перші номери сідають на майданчик, спираючись руками позаду.

За сигналом «раки» лізуть до зустрічної колони, перебираючи ногами і руками. Коли «рак» доповзе до лінії своєї другої команди, починає повзти другий «рак». Отже, «раки» міняються місцями. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

Варіанти естафети: «рак» повзе з м'ячем на животі.

13. Комбінована естафета

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 15-20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, до розміщують кеглі або стійки. *Етапи естафети:*

1 учасник біжить з естафетною палицею і залишає її за фінішною лінією; 2 учасник - ведення баскетбольного м'яча; 3 учасник - ведення м'яча ногою; 4 учасник - біг зі стрибками через скакалку; 5 учасник - збирає весь інвентар і приносить на лінію старту. Виграє команда, яка швидше, без помилок закінчить естафету.

14. Естафета «Скакалка під ногами»

Гравці кожної команди шикуються в колону по два. Креслять лінію старту. На лінію старту кладуть для кожної команди скакалку.

За сигналом перша пара біжить до скакалки, яка лежить на стартовій лінії. Потім проносять скакалку під ногами своїх гравців до замикаючої пари. Замикаюча пара біжить наперед і теж виконують таку ж дію. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.

15. Індійська естафета

Шикування команд (див. попередні естафети). За сигналом викладача учасники гри-естафети біжать з мішечком на голові. Якщо мішечок впав з голови, потрібно його підняти, покласти на голову і продовжувати естафету.

Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету.

Варіанти естафети:

- а) ходьба по гімнастичній лаві;
- б) з палицею за спиною і т.д.

16. Човникова естафета

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті (див. зустрічна естафета). За сигналом гравці, які стоять першими, беруть один кубик і біжать з ним до другої частини своєї команди, кладуть його на стартову лінію біля другої частини своєї команди, потім повертаються назад, беруть другий кубик і біжить з ним, передають першому гравцеві другої частини своєї команди. Самі стають замикачами в колоні. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями.

17. Естафета «Кенгуру»

Шикування (див. попередні естафети). За сигналом викладача перші учасники естафети стрибають на одній нозі між стійками, повертаються, передають естафету доторканням руки наступному учаснику, стрибають по черзі наступні учасники, а в кінці естафети — стрибають усі учасники команди (одна рука на плечі спереду учасника, друга — тримає зігнуту ногу).

18. Хто швидший

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку. На відстані 1,5-2 м обабіч мотузки розташовуються в колону по одному 2 команди. За сигналом викладача гравець команди перекидає м'яч через мотузку, прибігає до своєї команди і передає м'яч наступному гравцеві, який виконує ті ж дії. Перемагає та команда, яка швидше закінчить перекидання і передачу м'яча.

19. Трекові гонки

Вибирають дві або чотири команди. У гру найкраще грати на волейбольному або баскетбольному майданчику, де є розмітка середньої лінії. Гру розпочинають гравці кожної команди, які займають місце для старту на середній лінії майданчику. За сигналом вони біжать 1-2 кола навколо майданчика (про кількість кіл домовляються заздалегідь). Хто швидше фінішує на своїй середній лінії, той перемагає або приносить очко своїй команді.

Варіант №2 — проведення першості групи з бігу. Беруть участь по два учасники. Учасник, який переміг, продовжує змагання, стає в кінці шеренги, другий — вибуває.

20. Естафета «Листоноші»

Формують 2-3 команди, які шикуються в колону по одному. На відстані 10-15 м від команд на землю, підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на «домівки» (клітинки), де записані відповіді на запитання, які є у сумках листоноші (сумку має кожна команда). Перші номери кожної команди витягують лист із запитанням, біжать до «адресата», кладуть на правильну відповідь і повертають сумку листоноші наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше рознесе «пошту». *Приклади запитань:*

Яка найвища гора українських Карпат? (Говерла) Яким видом спорту займаються брати Кличко? (Бокс) У якій країні вперше відбулися Олімпійські ігри? (Греція).

21. Естафета «Футбольний слалом»

Студенти стають у колону по одному. Перед кожним направляючим лежить футбольний (волейбольний, баскетбольний) м'яч. За сигналом вчителя студенти ногою ведуть м'яч поміж стійками (змійкою) і тим самим шляхом повертаються назад, передаючи м'яч іншому учневі.

Варіант гри: хлопці ведуть м'яч ногами, дівчата біжать, тримаючи м'яч у руках.

22. Естафета «Біатлон»

Студентів ділять на дві команди. Естафету можна проводити у спортивному залі або на стадіоні. В естафеті можуть одночасно брати участь дві команди або змагаються по черзі. Перший гравець команди біжить одне коло по залу, бере м'яч і метає у баскетбольний щит. Якщо влучив, то естафету передає наступному гравцеві своєї команди. Якщо не влучив, то біжить ще одне (штрафне) коло і потім передає естафету. Виграє команда, яка затратить менше часу для подолання естафетного бігу і «стрільби» (метань). Відстань від лінії метання до баскетбольного щита визначає викладача.

Для розвитку витривалості в естафеті бере участь одночасно вся команда - усі біжать, усі кидають м'яч. Якщо хтось не влучив - усі біжать штрафні кола.

23. Футбольні пенальті

Студенти однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Студенти іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ноги студентів, що стоять, - пенальті забили.

Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.

24. Естафета футбольна

Студенти шикуються у 3-4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом викладача, ведучий по черзі котить

м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає в кінці колони.

Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.

Варіант естафети: хлопці виконують передачу м'яча до ведучого головою, дівчата - ногою.

25. Естафета «Швидко передай»

Групу ділять на 2-3 команди, що шикуються в колони. Кожна команда має по два капітани, які стоять спереду на відстані 3 м від колон.

Естафету розпочинає перший учасник у команді. Він виконує передачу м'яча двома руками від грудей до капітана № 1, а сам стає замикаючим. Капітан №1 виконує поворот на одній нозі і передає м'яч капітану № 2, капітан № 2 — капітану № 1, капітан № 1 — другому учаснику своєї команди. Естафета триває до тих пір, поки всі гравці не закінчать передачу м'яча.

Виграє та команда, що швидше закінчить передачу м'яча.

26. Естафета «Старти звірят»

Дві команди шикуються у дві колони на відстані 5-6 м одна від одної. Перед ними на відстані 6-10 м ставлять гімнастичні обручі або високі прапорці (лижні палиці). У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «лисиця», «лев» тощо (ці назви дають перед початком гри кожній парі гравців). Після виклику «звірята» біжать до обручів, оббігають їх, повертаються на своє місце. Хто швидше, той перемагає. Організатор підсумовує очки команд.

27. Естафета «Пінгвіни»

Дві команди шикуються в колони по одному за лінією старту. На відстані 10 м стоять стійки — «крижини». За сигналом перші номери, затиснувши між колінами один волейбольний м'яч і тримаючи в руках другий, рухаються до «крижини» (перевалюються з ноги на ногу). Коли учасник добіжить до стійки, він передає обидва м'ячі в свою команду: один ударом ноги, другий — кидком через майданчик, а сам стає в кінець своєї колони. Естафета закінчиться тоді, коли «пінгвіни» виконують перебіжки і м'ячі знову повернуться до першого гравця команди. Помилками вважаються втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

28. Естафета «Тачка і м'яч» (для хлопців)

В естафеті беруть участь дві команди. У кожній команді хлопці групуються по троє. Другий хлопець стає за першим і охоплює його руками за пояс, а третій бере за гомілки другого хлопця, який стоїть спереду нього. Перед першим - кладуть футбольний м'яч.

За сигналом «тачки» починають рухатись вперед, при цьому перший учасник веде ногою м'яч. Таким чином «тачка» дістається визначеної стійки, що встановлена на відстані 10-15 м від старту. Хлопчики міняються місцями, і «тачка» повертається назад. Перемагає та команда, яка швидше і з меншою кількістю порушень (розпалась «тачка», м'яч вийшов за межі майданчика) виконає завдання.

29. Естафета «Жабки»

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті. За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні №1, присідають і стрибають, присівши, до другої половини своєї команди, передають естафету, доторкаючись рукою до учасника гри своєї команди. Учасник, який отримав естафету, присідає і стрибає, а учасник, який виконав стрибки, стає в кінці своєї колони №2

Виграє команда «жабок», які раніше виконають завдання, тобто гравці колони №1 стануть на місця колони №2.

30. Естафета баскетбольна

Групу ділять на дві команди, які шикуються в колоні. Спереду на відстані 9-12 м від колони гравців стоїть капітан №1, а на відстані 4-5 м у бік від капітана №1 — капітан №2. Естафету розпочинає перший учасник у колоні. Він виконує ведення м'яча, подвійний крок і передачу м'яча капітану №1, а сам стає за капітаном №1. Капітан №1 приймає і швидко виконує передачу капітану №2, який виконує передачу другому гравцеві своєї команди. Естафета продовжується, поки всі гравці не стануть за капітаном №1.

Після кожного туру естафети — міняють капітанів.

31. Естафета «Рятувальник»

За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до своїх команд і беруть за руки наступного учасника своєї команди. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до своїх команд. Після цього у гру

вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими і так доти, доки всі гравці не пробіжать парами. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушень правил.

Зверніть увагу, що пробігши в парі, один гравець стає в кінець колони, інший продовжує бігти з наступним гравцем.

1.7. Рухливі ігри

1. „Заборонений рух”

Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком „забороненого”, який встановлюється заздалегідь. Наприклад, неможна виконувати рух „руки на пояс”. Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх. Раптом керівник виконує заборонений рух. Хто з учасників гри помилиться та виконує його, той робить крок вперед. Гра триває 4-6 хв., після чого відзначають гравців, які не зробили жодної помилки, а також вказують, хто з гравців допустив найбільше помилок.

Правила. Гравці повинні повторювати все, крім забороненого руху. Хто не повторить, вважається, що він програв.

Гра сприяє вихованню уваги, спостережливості, розвиває координацію рухів, витримку.

2. „Чуття часу”

Учасники спокійно йдуть один за одним. За сигналом кожний гравець починає відлік часу. Через 1 хв. гравці повинні зупинитися. Визначається найбільш точна зупинка.

3. „Хоовод”

Гравці розташовуються в коло. За командою гравці звільняють руки і швидко розташовуються в невеличкі групи відповідно до указаної кількості (2, 5, 6). Ті, хто опиняться в неповній групі, вибувають з гри. Два гравця, які залишилися останніми в грі, оголошуються переможцями.

4. „Увага, починай”

Гравці шикуються в шеренги. Керівник виконує вправи у визначеній послідовності під номером: 1, 2, 3, 4, 5. Виконує їх двічі. Гравці повинні запам’ятати їх. Потім керівник говорить: „Вправу № 3 починай”. Всі одночасно виконують вправу. Хто помилився отримує штрафне очко.

5. „Вигадай сам”

Дві команди розраховуються по порядку. Керівник викликає будь-який номер. Гравець повинен вийти і показати три різні вправи. Потім гравець іншої команди повинен виконати три нових вправи. Якщо одна вправа повториться, команда отримує штрафне очко.

6. „Будь уважним”

Дві команди шикуються в колону і виконують ходьбу. На слово „стежка” команди повинні покласти руки на плечі тому, хто стоїть попереду, на слово „кочка” – присісти, на слово „конка” – шикуються у коло, поклавши руки на спину один одного і прогнутися назад. Перемагає команда, яка раніше виконує завдання.

7. „Орієнтація в просторі”

Учасники стають парами. Виконують команди з закритими очима.

8. „Встигни зайняти своє місце”

Гравці розташовуються по колу і розраховуються по порядку. Ведучий стає у центр кола і називає будь-які два номери. Названі номери повинні помінятися місцями.

Скориставшись цим, ведучий повинен випередити одного із них і зайняти його місце. Залишившись без місця, гравець йде водити.

9. „Падаюча палиця”

Усі гравці розташовуються у коло діаметром 5-6 м. і розраховуються по порядку. У центрі стає ведучий і ставить один кінець палки на підлогу. а другий тримає рукою. Ведучий називає будь який номер і відпускає палицю. Гравець з названим номером повинен вибігти і підхопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. У протилежному разі ведучий міняється місцем з гравцем, що програв.

10. „Зміна місця”

Гравці поділяються на дві команди. Команди шикуються в колони на протилежних частинах майданчика так, щоб учасники гри стояли обличчям один до одного за лініями. За сигналом усі

гравці біжать на лінію противників і стають на їх місця. Виграє команда, яка швидше займе місце противників.

11. „Присід”

Команди розташовуються по колу через одного і тримають по 1 м'ячу. За сигналом передають м'яч гравцю зі своєї команди, який стоїть навпроти. Гравець, прийнявши м'яч і передавши його партнеру, сідає на підлогу і вибуває з гри. Перемагає команда, яка раніше сяде на підлогу.

12. „Кенгуру”

Команди шикують у колони за стартовою лінією. Перші номери затиснули коліними волейбольний м'яч. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Виграє та команда, яка виконав завдання першою і не порушить правил гри.

13. „Пролізь через обруч”

Команди шикують у колони. Перед кожною на підлозі розкладено гімнастичні обручі (за кількістю учасників) у вигляді доріжки на невеликій відстані один від одного. За сигналом перший номер продягає через себе один обруч, потім другий і т. ін. Як тільки перший учасник перейшов до другого обруча, другий учасник продягає через себе перший обруч, потім у гру включається третій учасник і т. д. Закінчується естафета, коли всі члени команди пройдуть через всі обручі і повернуться на свої місця.

14. Через „купини”

Команди шикують у колону. Попереду на відстані 1,5 м одна від одної ставлять «купини» (кегли, набивні м'ячі). За сигналом перший учасник починає через них стрибати. Як тільки звільняться перші три «купини», в гру включається другий учасник. Закінчують естафету, коли останній учасник перестрибне всі «купини» і стане на своє місце в колону. Якщо «купину» збили, потрібно поставити її на місце.

15. „Хто сильніший”

Команди змагаються з підтягування у висі на перекладині (хлопчики) і в згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (дівчатка). Перемагає та команда, учасники якої підтягнуться і відіжмуться більшу кількість разів.

16. „Влуч у ціль”

Команди шикуються у колону. Перед кожною на відстані 10 м ставлять стілець, на якому лежить волейбольний м'яч. У кожного з учасників по два тенісних м'ячі. Ними вони повинні, не переступаючи стартову лінію, влучити у волейбольний м'яч. Перемагає та команда, члени якої більше разів влучили в ціль.

17. „Перетягування канату”

Команди підходять до стартової лінії, беруть гімнастичний канат з червоною стрічкою посередині і за сигналом починають тягнути його кожен в свою сторону. Для визначення переможця надають три спроби.

18., „Бій на границі” командами

Дві команди в одному колі. Кожна команда намагається вигнати з кола суперників. Команда, у якої в колі залишиться більше гравців, вважається переможцем. Два або три гравці можуть займатися одним супротивником.

19. Боротьба з перетяганням і штовханням

4 – 5 гравців, взявшись за руки, утворюють коло. У середині кола лежить кілька м'ячів. Кожен гравець намагається змусити сусіда торкнутися м'яча. Гравець, що торкнувся м'яча, вибуває з гри. Наприкінці 2 гравці борються за перемогу.

20. Боротьба на прорив

4 – 5 гравці, взявшись за руки утворюють коло. У колі стоїть ще 5 гравців, що по команді роблять спробу прорватися за коло, тобто розірвати руки гравців, що утворюють коло. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що довше пручалася спробам прориву.

Ігри з елементами волейболу

21., „Передає – сідай”

Обидві команди розташовуються в колони за спільною лінією. Проти кожної команди на віддалі 4-5м. стають капітани команд з м'ячами. За сигналом капітан передає м'яч першому в колоні гравцеві, який повертає м'яч капітанові, а сам сідає. Приймавши м'яч, капітан передає його іншому в колоні гравцеві і т.д. Виграє команда, в якої м'яч від останнього гравця раніше повернеться капітанові.

22. „Піонербол”

Дві команди (по 5-7 гравців у кожній) розташовуються на волейбольному майданчику: одна на одній стороні, друга – на другій. Гравці розташовуються по всьому майданчику. За свистком м'яч передається волейбольним пасом через сітку на протилежну сторону. Команда, яка перебуває на цьому майданчику, приймає м'яч, зробивши три передачі і не втративши м'яча, передає його через сітку на майданчик противника. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не набере установлену кількість очок (10-15).

23. „Лови м'яч”

Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Керівник кидає м'яч вгору і називає будь-який номер. Усі гравці розбігаються по майданчику, а гравець, чий номер було названо, повинен піймати м'яч. Як тільки він піймає м'яч і крикне „стій”, усі повинні зупинитися.

Гравець кидає м'яч у будь-якого гравця. Якщо йому вдалося влучити в кого-небудь м'ячем, той займає його місце.

Ігри з елементами баскетболу

24. „Більше передач”

Дві команди розташовуються так, як на початку гри в баскетбол. За сигналом керівник підіймає м'яч угору. Гравець, який заволодіє м'ячем, передає його гравцеві своєї команди, той іншому і т.д. Кожна команда, здобувши м'яч, намагається зробити 10 передач підряд. Перемагає команда, яка набере встановлену кількість очок.

25. „Виклик номерів з веденням”

Обидві команди шикуються в колони за спільною лінією і розраховуються по порядку. Перед кожною колоною креслять кола, в яких лежать по м'ячу. Керівник називає будь-який номер. Гравці з цими номерами вибігають уперед, беруть м'ячі і ведуть їх до протилежної лицьової лінії, після чого так само повертаються назад і кладуть м'яч у коло Гравець, який раніше перейшов лінію, виграє команді очко.

26. „Гонка м'яча”

Дві команди шикуються в дві паралельні колони по одному. Відстань між гравцями в колонах – півметра. Ведучі колон тримають по м'ячу. За сигналом перші передають м'яч над головою другим, третім і так до останнього. Останній гравець, прийнявши м'яч, веде його з правої сторони колони, стає першим і передача продовжується. Гра закінчується тоді, коли перший гравець повернеться на своє місце. Виграє команда, яка раніше закінчила передачі і перебіжки.

27. „Гонка м'ячів” (варіант 2)

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша.

Капітани кожної команди стоять у центрі кола один біля одного. У них у руках м'ячі. За сигналом м'ячі передають по колу різні сторони, через одного, гравцям своєї команди. Кожна команда намагається швидко виконувати передачу м'яча.

Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

Варіанти гри:

а) м'ячі передаються в шерензі, останній гравець перебігає, і гонка м'ячів триває далі;

б) одна команда намагається в колі догнати м'ячем іншу.

28. „Салки з м'ячем”

2 гравця з баскетбольним м'ячем у руках на визначеній заздалегідь території бігають за іншими гравцями, намагаючись доторкнутися до них м'ячем. Той, до кого доторкнулися, бере м'яч і починає водити.

29. „Обманний м'яч”

Гравці стоять по колу і перекидають м'яч, 2 – 3 гравця в середині кола намагаються його піймати або торкнутися. Той, хто піймає м'яч або торкнеться його, стає в коло. Той, від кого летів м'яч, коли до нього доторкнувся ведучий, стає в коло.

2. Спортивне свято

На кафедрі фізичного виховання започатковано і вже декілька років проводиться «Спортивне свято» з метою виконання завдань Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», рішень Національної Ради з питань молодіжної політики при Президентові України та при Черкаському національному університеті. Воно користується успіхом у студентів ВНЗ, так як до його програми входять рухливі ігри, комбіновані естафети, конкурси.

День проведення спортивного заходу завжди є святом для студентів і викладачів.

Спортивні свята - одна із форм спортивно-масових заходів, що сприяє розширенню і поглибленню спеціальних знань, задоволенню індивідуальних інтересів, сприяє розвитку пізнавальних інтересів, уваги, спритності, швидкості реакції. У процесі гри удосконалюється спритність, сила, витривалість та інші фізичні якості.

В процесі гри формуються навички громадської поведінки, зацікавленість у спільних діях, вміння боротися за своє місце в суспільстві, ставитись до своїх вчинків, приховувати переживання, виявляти почуття дружби. Участь у таких заходах привчає до колективної діяльності, розподіляти особисті інтереси з інтересами інших, відповідати за виконання правил гри. В іграх зміцнюється воля, формується характер, такі змагання сприяють залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами, засвоювати навчальну програму з фізичної культури і готуватись до складних державних тестів.

Спортивні свята, як правило, супроводжуються яскравим емоційним хвилюванням, пов'язаним з виконанням великої кількості різноманітних рухів: бігу, стрибків, метання, опору, боротьбі тощо.

Спортивні свята завжди вносяться в календар спортивно-масових заходів кафедри фізичного виховання.

Організація й проведення спортивного свята - цікава, але й кропітка справа, що потребує належної підготовки. Це свято проводять в кінці навчального року і є підсумком Спартакіади університету і оглядом стану спортивно-масової роботи на факультетах, а також своєрідною перевіркою засвоєння навчальної програми.

У процесі проведення свята суворо дотримуються такі основні умови: урочистість і святкова атмосфера, дотримання традиційних ритуалів відкриття і закінчення змагань, залучення всіх бажаючих до участі у святі, чітке об'єктивне оцінювання, нагородження переможців змагань.

2.1. Створення організаційного комітету

Спортивне свято, як і кожний захід взагалі, потребує відповідної підготовки. І чим вона буде ретельнішою, чим серйозніше до неї поставиться колектив, тим більше буде шансів на успіх. Дуже важливо заздалегідь усе обміркувати, передбачити в деталях, щоб у процесі проведення свята не виникло різних непорозумінь. З цією метою створюють організаційний комітет.

Головою комітету, як правило, обрають завідувача кафедри, його заступником - одного із викладачів кафедри.

Голова комітету здійснює загальне керівництво. Його заступник (один із викладачів фізичної культури) відповідає за підготовку команд до спортивного свята, готує інструкторів і суддів до свята, контролює методичну роботу з добору рухливих ігор, естафет, стежить за процесом підготовки команд до свята. Лікар здійснює медичний контроль за тими, хто виступатиме на спортивному святі і забезпечує медичне обслуговування свята. Ведучі викладачі складають списки студентів, які будуть брати участь в спортивному святі, готують команди до участі в ньому. Це своєрідна пропаганда свята серед студентської молоді.

Решта членів комітету також відповідають за певні ділянки роботи (за художнє оформлення місця змагань).

Для проведення спортивного свята при кафедрі створюється організаційний комітет, який зможе оперативно вирішувати питання, пов'язані зі святом.

До складу організаційного комітету входять: завідувач кафедри фізичного виховання, викладачі кафедри, представник від ректорату університету, представник від профсоюзної організації університету, представник від спортивного комітету університету, представник від медичного пункту університету, старший лаборант кафедр фізичного виховання.

Організаційний комітет затверджується на засіданні кафедри.

2.2. Розробка й затвердження плану проведення свята

На першому ж засіданні організаційного комітету складають, обговорюють й затверджують план підготовки свята, в якому вказують строки виконання заходів та відповідальних осіб, проводять жеребкування між командами.

Для прикладу надаємо орієнтований перелік питань, що включаються до плану підготовки свята:

1. Скласти положення про проведення свята.
2. Скласти сценарій свята.
3. Визначити місце.
4. Подбати про наочну пропаганду (стенди, афіші, плакати, запрошення тощо).

5. Організувати бесіди по факультетах з питань фізичного виховання і спорту, присвячені наступному святу.
6. Визначити учасників показових виступів, конкурсів.
7. Організувати медичне обслуговування учасників свята.
8. Визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні
9. Скласти журі, яке буде оцінювати виступи, виконання показових виступів, представлення команд.
10. Провести семінари-інструктажі суддів та осіб, які будуть обслуговувати змагання.
11. Забезпечити тренування команд факультетів.
12. Забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми.
13. Скласти перелік необхідного інвентарю і обладнання.
14. Підготувати спортивний майданчик та святково оформити його.
15. Підготувати бланки технічної документації (заявки, протоколи тощо)
16. Придбати призи, грамоти, дипломи для переможців змагань та конкурсів.
17. Забезпечити фотографування переможців змагань і конкурсів.
18. Подбати про інформування, події, що відбуваються на спортивному святі.
19. Підготувати коментатора. До його обов'язків входить представлення глядачам, учасникам команд змагань, їх керівників, членів журі і почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляти результати змагань, розповідати про спортивні традиції університету, кафедри фізичного виховання.

20. Підготувати звіт про проведення спортивного свята. У плані підготовки до проведення свята вказують строки виконання того чи іншого заходу та прізвища осіб, що відповідають за цей захід.

21. Підготувати і розіслати запрошення на спортивне свято за 2-3 дні.

Приблизно за місяць до початку свята складають положення про його проведення та план-сценарій. Вони обговорюються та затверджуються на одному із засідань організаційного комітету.

2.3. Пропаганда свята

Успіх проведення спортивного свята багато в чому залежить від його пропаганди. В період підготовки до свята викладачу кафедри фізичного виховання необхідно регулярно повідомляти про спортивні події в університеті, про те, що кафедра готується до свята та з якою метою проводиться захід.

2.4. Положення про проведення свята

Положення про проведення спортивно свята в університеті можна скласти за такою схемою:

Мета й завдання: спортивне свято проводять з метою підведення підсумків навчальної і спортивно-масової роботи з фізичного виховання, з метою формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів, заохочення за I місце - ... очок, за II місце - ... очок, за III місце -... очок, за IV місце -... очок.

Нагородження

Команди, що посядуть I, II і III місця, нагороджують відповідно дипломами, грамотами I, II, II ступеня (перехідним призом, спеціальним призом).

Термін подання заявок

Заявки на участь у спортивному святі складають і подають до оргкомітету завірені лікарем не пізніше, ніж за 5 днів до початку змагань за такою формою:

Заявка на участь у змаганнях з рухливих ігор від факультету _____

№	ПІБ	Рік народження	Курс	Факультет	Віза лікаря
1.					
2.					
3.					
Тренер					
Лікар					

Дата. Рік.

Суддівство

Для обслуговування змагань зі спортивного свята створюють суддівську комісію в складі головного судді, секретаря, суддів з числа викладачів, а також суддів з числа студентів (інструкторів від кожного факультету).

Підготовку суддів здійснюють так званого змішаного способу, тобто шляхом семінару, що проводять з групою суддів і таким чином, коли суді беруть участь в репетиціях з підготовки команд до змагань. Вони слідкують і допомагають готувати команду.

До складу слухачів семінару залучають представників студентів від кожного факультету.

Змагання в спортивному святі обслуговують декілька суддівських бригад.

В номері «Представлення команди» і конкурсі. Номер художньої самодіяльності до складу суддівської бригади входить суддя-хронометрист, суддя-секундометрист, який визначає час виконання номера.

У естафеті, пов'язаній зі стрибками склад суддівської бригади такий: старший суддя, двоє суддів-вимірювачів, секретар.

В період підготовки до свята також проводять інструктаж з членами журі, наголошуючи на що слід звернути особливу увагу під час оцінювання тієї чи іншої складової частини свята.

Наприклад, у масовому виконанні «Представлення команди» передусім береться до уваги синхронність рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників та ін.

Для оцінювання деяких номерів (представлення команди, номери художньої самодіяльності, конкурс уболівальників, конкурс «Спортивна форма») створюють журі.

До його складу входять викладачі кафедри фізичного виховання. Обов'язки між членами журі розподіляють.

Порядок проведення свята

Спортивне свято проводиться в травні в кінці навчального року. Воно завершує навчальний рік, протягом якого на кафедрі проводиться Спартакіада університету і Спартакіада першокурсників.

2.5. Сценарій відкриття спортивного свята

В призначений день кожен факультет одягнений в спортивну форму, має своє придумане і виготовлене власноруч оформлення. Свято починається шикунням і виходом команд (до складу кожної команди входять 5 чоловіків і 5 жінок).

Команди з'являються на майданчику. Очолює колону суддівська бригада, одягнена в білу форму. Команди шикуються на доріжках згідно жеребкування.

Має привітальне слово завідувач кафедри, і свято оголошується відкритим.

Після привітання починається програма змагань «Спортивне свято».

1-й ведучий. Доброго дня вам, любі друзі.

2-й ведучий. Ми раді вітати вас на нашому святі.

1-й ведучий. Сьогодні ми відкриваємо свято, що присвячується завершенню Спартакіади університету. Таке свято проводиться щорічно. Адже спорт об'єднує всі народи і нації, всі покоління різних часів. Він приносить мир, здоров'я, щастя і свободу, несе радість і моральне задоволення людям. *2-й ведучий.* Протягом навчального року ви побачили, познайомились і самі були учасниками спортивних баталій та змагань у 11 видах спорту нашого університету. Великою популярністю користуються футбол, волейбол, легка атлетика, баскетбол, шахи, настільний теніс та інші види спорту.

1-й ведучий. Поздоровляємо всіх присутніх зі святом і бажаємо всім спортивного завзяття і доброго настрою!

2-й ведучий. А зараз ми переходимо до нашої спортивної програми з рухливих ігор.

2.5.1. Програма змагань зі спортивного свята «Рухливі ігри»

1-й ведучий. Стройовий огляд команд.

Умова: згідно розміщення команд по доріжкам, команди, що представляють факультети, крокують по своїх доріжках. Головний суддя коментує спортивні досягнення на даному факультеті за навчальний рік.

Стройовий огляд команд.

1. В змаганнях з рухливих ігор беруть участь збірні команди факультетів.

Першу доріжку займає командафакультету. Команда крокує по своїй доріжці. Дається коротка характеристика спортивних досягнень за рік.

На другій доріжці крокують учасники команди факультету (перераховуються всі команди).

Кожна названа команда, що представлена від факультету, крокує по своїй доріжці. Дається коротка характеристика спортивних досягнень за рік.

Відразу ж після параду команд журі виставляє командам бали за зовнішній вигляд.

2-й ведучий.

2. До програми змагань входить представлення команди - це показові виступи з ритмічної гімнастики.

До вашої уваги представлення команди..... факультету.

Всі команди згідно жеребкування представляють оригінальну композицію.

Журі після завершення показових виступів з ритмічної гімнастики виставляє бали, враховуючи синхронність рухів, чіткість та якість виконання елементів.

Після кожного номеру програми згідно розташуванню по доріжкам кожен факультет представляє номер художньої самодіяльності.

Наступний вид - загальнокомандна естафета **«Намалюй сонечко»**.

Умова: команди по 10 учасників стоять на лінії старту. Перший тримає медбол, другий, третій, четвертий, п'ятий - тримають гімнастичну палицю. Перший біжить до позначеного місця і кладе медбол, назад повертається бігом, другий, третій, четвертий і п'ятий по черзі біжать і кладуть гімнастичну палицю кругом медбол. Шостий, сьомий, восьмий, дев'ятий біжать до «сонечка», забирають одну з гімнастичних палиць і передає естафету наступному. Останній забирає медбол і біжить до своєї команди.

Загальнокомандна естафета «Хто далі»

Умови: участь беруть 10 учасників. Команда розташовується в колону по одному, за сигналом перший учасник стрибає в довжину з місця, від місця приземлення починає стрибати наступний учасник і так далі виконує вся команда. Перемагає та команда, яка далі стрибнула в довжину.

Відштовхуються перед стрибками біля лінії вимірювання, лінію не переступати, учасник стрибає тільки один раз, результат вимірюють від

найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла стрибун до лінії відштовхування.

Загальнокомандна естафета « Подвійна переправа»

Умова: команди шикуються в колону по одному. За сигналом перші гравці біжать до медболу (який знаходиться на відстані 15-18 м), оббігають медбол, повертаються назад і беруть 2-го гравця, Знову біжать до медболу, вони удвох оббігають медбол, 1-й гравець залишається за медболом, 2-й гравець повертається до команди і бере 3-го гравця. Вони також оббігають медбол, 2-й гравець залишається за медболом, 3-й гравець повертається до команди і т. д. Закінчується гра тільки тоді, коли всі гравці оббіжать медбол і команди повернуться на свої місця.

Загальнокомандна естафета « В парах»

Умова: команда шикуються по двоє на лінію старту.

I-ша пара - стоячи спиною один до одного, руки в ліктях в замок, виконують стрибки приставними кроками за медбол, зворотно повертаються бігом, взявшись за руки.

II-га пара - стоячи обличчям один до одного, тримають гімнастичну палиць. Просуваючи боком вперед, переступати (на кожний крок) через палицю до медболу. Палку залишають за медболом, назад повертаються бігом, взявшись за руки.

III-я пара - взявшись за руки, виконує ведення баскетбольного м'яча до медболу один учасник, в зворотному напрямку ведення виконує другий учасник.

IV-а пара - «Чехарда». Один із учасників приймає положення напівприсяду зігнувшись, другий перестрибує через нього, ноги

нарізно. Після приземлення приймає положення напівприсяду зігнувшись. Завдання виконується до медболу. Зворотно повертаються бігом, взявшись за руки.

V-а пара - беруть участь 3 особи. Двоє несуть третього на складених замком руках (прийом перенесення потерпілого), назад всі повертаються бігом.

Конкурс штрафних кидків

Умова: по одному учаснику від кожної команди. Кожен учасник виконує 5 штрафних кидків. Переможець визначається за кількістю влучень.

Загальнокомандна естафета

1. *естафета.* Один учасник біжить з двома обручами. На відстані 5 м до лави він кладе один обруч, оббігає лаву, кладе другий обруч на відстані 5 м після лави, оббігає медбол. Повертаючись назад, пролазить через один обруч, пробігає поряд (повз) з лавою, добігаючи до другого, пролазить в обруч і стає в кінець колони.

2. *естафета.* Один учасник пролазить в один обруч, оббігає лаву, пролазить в другий обруч, оббігає медбол. Повертаючись назад, бігом збирає обручі.

3. *естафета.* Один учасник веде баскетбольний м'яч до лави, потім робить ведення м'яча по лаві, а сам біжить біля лави. Далі веде м'яч до медбола, назад повертається з веденням м'яча.

4. *естафета.* Один учасник біжить з баскетбольним м'ячем. Добігаючи до лави, робить ходіння по лаві, приставляючи стопу до носка. Передає м'яч за спиною навколо себе з руки в руку, після цього біжить до медболу, назад повертається з веденням м'яча.

5. *естафета.* Один учасник біжить до лави з малим м'ячем, передає м'яч 4 рази навколо лави, добігає до медболу. Назад повертається, бігом обертаючи м'яч кистями попереду себе.

6. *естафета*. Один учасник біжить з набивним м'ячем до лави, котить м'яч по лаві, тримаючи руку постійно біля м'яча. Після цього бере м'яч в руки і біжить до медболу, оббігає медбол. Назад повертається таким же чином.

7. *естафета*. Один біжить з 4 кеглями, ставить один кегль на позначці 3 м, дві кеглі - на лаві, 4 кеглю - на відстані 3 м від лави, оббігає медбол. Назад повертається між кеглями та лавою.

8. *естафета*. Один біжить між кеглями і лавою, оббігає медбол, назад повертається, збиваючи кеглі.

9. *естафета*. 2 гравці, тримаючись за руки, біжать до лави і по черзі стають по 2 рази один за іншим, використовуючи довжину всієї лави, оббігають медбол. Назад повертаються бігом, тримаючись за руки.

В кінці змагань журі і судді підводять підсумки змагань. В цей час команди вишиковуються в колону по одному. Головний суддя оголошує підсумки змагань та підсумки Спартакіади університету.

Урочиста церемонія нагородження. Запрошуються капітани команд для опущення прапора.

Ведучі. Дорогі друзі! Спортивне свято завершено. Дякуємо учасникам змагань, уболівальникам, гостям, суддям, бажаємо їм міцного здоров'я, творчих успіхів. До побачення. До нових зустрічей.

2.6. Спортивне свято, присвячене першокурсникам

До початку свята лунають спортивні марші, пісні.

Звучать урочисті фанфари на початок свята. Під звуки спортивного маршу з'являються команди для участі в змаганнях.

Команди на вихідному положенні разом з тренерами та викладачами.

Ведучий 1. Доброго дня, шановні гості та учасники спортивного свята. Ми раді вітати Вас і присвятити це спортивне дійство нашим дорогим першокурсникам. Адже вступ до нашого університету - це дуже важливий крок у їхньому житті.

Ведучий 2. Студентство - щаслива пора, пора пізнань, кладень нашого натхнення.

Ведучий 1. Фізична культура і спорт об'єднують всі народи і нації, всі покоління різних часів. Вони приносять мир, здоров'я, несуть радість і моральне задоволення людям.

Ведучий 2. Спортивне життя наших студентів доволі насичене та різноманітне. Впродовж багатьох років в нашому університеті проводяться спартакіади з 11 видів спорту на першість серед академічних груп, змагання серед курсів та загальну першість університету серед збірних команд факультетів.

Ведучий 1. Особливо хочеться відмітити завжди активну участь у спартакіадах наших першокурсників, і найкраще підготовлені займають призові місця на районних, обласних і навіть всеукраїнських змаганнях. Тому і сьогодні ми маємо честь відкрити спартакіаду. Бажаємо Вам спортивного духу, непохитної волі та жаги до життя та перемоги!

Ведучий 2. Для підняття прапора запрошуються переможці і призери Спартакіади університету. Слово для привітання надається завідувачому кафедри фізичного виховання.

Підняти прапор змагань. Звучить гімн.

Спортсмени виходять. Команди і судді встають на вихідне положення.

Ведучий 1. Шановні судді, сподіваємось, що ваша робота буде найоб'єктивнішою.

Ведучий 2. У змаганнях беруть участь збірні команди 4, 3, 2, та 1-ого курсів, у складі десятиох осіб.

Ведучий 1. Ми хочемо, щоб сьогодні першокурсники продемонстрували свої спортивні здібності, так як в подальшому саме їм продовжувати спортивні традиції нашого Університету.

Ведучий 2. Бажаємо всім спортивного завзяття та настрою.

Ведучий 1. Біг сприяє усьому: навчанню, здоров'ю і труду.

Ведучий 2 Вашій увазі пропонується естафета з передачею естафетної палиці.

Участь беруть всі учасники команди.

Ведучий 1. Виступ спортсменів ДЮСШ «Спартак» - Вільні вправи.

Ведучий 2. Увага! Спортивний атракціон "Хто швидше одягне спортивну форму Швидкість і спритність продемонструють хлопці. Команди ознайомлені із завданням, тому пропонуємо приступити до виконання.

Ведучий 1. Підведемо підсумки змагань.

Ведучий 2. В наступних змаганнях дівчата продемонструють вправу "Хула-хоп". Обертання обруча навколо тулуба.

Ведучий 1. В наступних змаганнях ми побачимо, як кожна з команд володіє технікою ведення баскетбольного м'яча, враховуючи і швидкість.

Естафета з веденням баскетбольного м'яча.

Ведучий 2. Наступна естафета - *комбінована*. Учасники проходять

4 етапи: Біг зі скакалкою, перенесення набивного м'яча, стрибки в обруч та підбивання тенісного м'яча ракеткою.

Ведучий 1. Красу і грацію, пластику і координацію дивіться у виступі студенток секції «Шейпінг».

Ведучий 2. спортивні конкурси продовжуються. Силу і спритність рук продемонструють хлопці, виконуючи вправу «*Підняти гирі*».

Ведучий 1. А яке ж свято без наших славних козаків. їх сміливості, витривалості та спритності. А ось і вони! Сьогодні вони теж візьмуть участь наших змаганнях: від першого курсу козаки:

1. 2. 3.

Від другого

1. 2. 3.

Від третього:

1. 2. 3.

Від четвертого:

1. 2. 3.

Козацькі розваги: змагання з перекочування діжок.

Ведучий 1. А наостанок козаки хочуть вам щось побажати.

Хай добрі люди вам щастя буде - 1 козак

Хай буде доля на всі роздолля - 2 козак
А до того літ пребагато - 3 козак

На любов і на згоду - 4 козак

Хай не буде переводу козацькому роду - всі разом.

Ведучий 2. Напруження спортивної боротьби все більше й більше.

Ведучий 1. Ретельно готуються до змагань в перетягуванні канату наші дівчата. Цей вид в програму Олімпійських ігор вперше був включений в 1900 році і записався до 1920 року.

У 2008 році перетягування канату знову внесене до програми Олімпійських ігор і будуть брати участь жінки.

Ведучий 2. А як вони готові - ми зараз побачимо. Для дівчат вагові категорії не враховуються. Тільки вони обов'язково повинні одягнути рукавички. (Для інформації: у чоловіків існує 5 вагових категорій: 1 - загальна вага команди 560 кг - це легка категорія, 2 - це напівсередня - 640 кг, 3 - середня - 680 кг, 4 - напівважка - 720 кг, 5 - важка - 800 кг).

Ведучий 1. Оскільки сьогоднішнє свято для вас, шановні першокурсники, то саме студенти старших курсів передають вам спортивну естафету, щоб спорт поряд з наукою були вашим способом життя.

Команда першого курсу шикуюється в одну шеренгу

Студент 5 курсу читає "Наказ": Ми, студенти 5-ого курсу, наказуємо вам, першокурсники:

1. Знати роль фізичного виховання в житті людини і суспільства. (Обіцяєте? -(Обіцяємо).

2. Формувати морально-вольові якості та почуття патріотизму (Обіцяємо).

3. Формувати потребу до самостійних занять з фізичної культури і спорту.

4. Постійно підвищувати загальну фізичну підготовку. (Обіцяємо).

5. Розвивати рухливі якості:

- витривалість;

- швидкість;

- спритність;
- гнучкість
- силу. (Обіцяємо).

Перший курс разом - обіцяємо!

6. Використовувати природні сили (сонце, повітря, воду) для загартування організму, обрати найкращу систему оздоровлення. (Обіцяємо).

7. Займатись в улюбленій спортивній секції. (Обіцяємо).

8. Брати участь в спортивних змаганнях. (Обіцяємо, обіцяємо, обіцяємо).

Ведучий 2. А для того, щоб спокійно навчатись і не мати зайвих проблем, пам'ятайте:

1. Треба своєчасно пройти медичний огляд і отримати медичну довідку.

2. Кожне пропущене заняття треба відпрацювати.

3. Хвороба – це причина вашого нездорового способу життя.

4. Пропущене заняття з причини хвороби також відпрацьовується.

Ведучий 1, Хай вам щастить в усьому, здоров'я, витримки, наснаги, спортивних злетів та рекордів!

Проведення свят є перевірка у юнацтва вмінь і навичок, набутих протягом року на заняттях в своїх виховних частинах. Це вміння ставити намети і облаштовувати табір, куховарити, правильно скласти вогнище і вільно орієнтуватись за компасом, картою, сонцем. А також це навички екологічного побуту в природі, життя в гурті і вміння не розгубитись у складній ситуації.

В інтелектуальних змаганнях, подоланні туристичних смуг перешкод організаторам вдається залучити до його проведення найкращих студентів.

Кожен має можливість показати, на що він здатен, і заслужити довіру і повагу товаришів.

Свята, призначені якимсь подіям, несуть в собі глибокий духовний і виховний зміст. Подібні неформальні молодіжні акції стають все більш і більш популярними серед молоді України. Свято традиційно використовує для проведення виховного процесу форми і методи, які дають найбільший виховний результат.

2.7. Спортивне свято «День студента»

(сценарій)

1-ведучий Добрий день вам люди добрі
 Раді ми вас всіх вітати
 Щастя та добра бажати!
 Сьогодні свято, конкурс нині,
 Сьогодні все студентство тут
 І в цьому залі радість лине
 Веселощі, розваги всіх нас ждуть.

Сьогодні ми відкриваємо свято, яке присвячується Дню студента.

2-ведучий. 17 листопада українські студенти разом зі студентами всього світу відзначають своє свято “День студента”. В Україні його почали відзначати з 1999 року, відтоді як Президент

16 червня того ж року видав указ “Про День студента” на підтримку ініціативи студентської молоді.

Історія свята студентів усього світу, трагічна: 1939 року в окупованій Чехословаччині народ вийшов на демонстрацію, щоб відзначити річницю своєї країни. Влада із застосуванням зброї розігнала демонстрантів. Серед убитих виявився студент одного з празьких вузів Ян Оплетала, у день похорону якого студенти влаштували маніфестацію. У відповідь на протест студентів проти загибелі ровесника німецькі солдати 17 листопада вигнали студентів із гуртожитків і відправили до концтабору Заксенхаузен.

В 1941 році в Лондоні на міжнародній зустрічі студентів країн, які боролися проти фашизму, започатковано міжнародний День студентів. Після війни в Празі у серпні 1946 року на Всесвітньому конгресі студентів було створено міжнародне об'єднання демократичних студентських організацій – Міжнародний союз студентів. Згідно його статуту метою діяльності союзу є захист інтересів студентів, боротьба за мир, міжнародну безпеку, національне визволення, соціальний прогрес, гуманізацію і демократизацію освіти.

Міжнародний союз студентів був ініціатором і організатором проведення Всесвітніх форумів та фестивалів молоді і студентів, зустрічей солідарності студентів різних країн світу; міжнародних студентських семінарів з питань освіти, студентської преси, спорту, соціально-економічних проблем. Фестивалі ці проходили в різні роки і в різних країнах світу.

Серед молодіжних громадських об'єднань, що діють в Україні сьогодні є і Українська студентська спілка, створена в 1989 році, яка налічує 6000 членів.

За всіх часів для студентів ключовою цінністю була свобода – не лише не ходити на пари, а й свобода мати і відстоювати власну думку, свобода вибору професії і свого життєвого шляху. За всіх часів у студентів було загострене почуття справедливості – не лише тоді, коли викладачі ставили занижену оцінку, а й коли йшлося про рівність можливостей, про забезпечення прав людини, права на самореалізацію. За всіх часів основою студентського життя була солідарність – не лише тоді, коли треба було “прикрити” товариша, а й у відстоюванні своїх глибинних інтересів.

Саме ви, студентство, є авангардом української молоді, саме ви берете участь у своєрідному етапі еволюції освіти, науки, громадських стосунків, пов'язаних з демократичними перетвореннями в Україні.

Хай студентська лава стане для вас відмінним стартом у майбутнє самостійне життя, в реалізації доленосних завдань, що стоять перед нашою державою у 21 столітті.

Хай молода енергія та оптимізм будуть вашими постійними супутниками у свята і будні! Хай ваші дні будуть радісними, сповненими сонця, тепла та щасливих незабутніх миттєвостей! А ще зичу вам міцного здоров'я та щастя!

1-ведучий. Слово для привітання надається ректору....., завідувачу кафедрою фізичного виховання.....

2-ведучий. Як відомо студенти дуже люблять весело відпочивати. Отож і ми пропонуємо весело провести час, подивитися на що здатні наші студенти.

1-ведучий. Маємо надію, що сценарій свята підготовлений кафедрою фізичного виховання, при підтримці ректорату і профкому вам сподобається.

2-ведучий. А тепер познайомимося з командами. Першу доріжку представляє свobodолюбива команда гуртожитку №1 (девiз та представлення).

1-ведучий. На другій доріжці стартують славні козаки та козачки від гуртожиток №2 (девiз та представлення).

2-ведучий. На третій доріжці стартують кмітливі та винахідливі студенти гурт №3 (девiз та представлення).

1-ведучий. На четвертій доріжці стартує команда яка славиться своєю силою, відважністю та сміливістю, це представники гуртожитку № 4 (девiз та представлення).

2-ведучий. На п'ятій доріжці знавці іноземних мов та знавці законів природи гуртожитку № 5 (девiз та представлення).

1-ведучий. У кожній команді є вболівальники, отож, попросимо вас щиро допомагати своїм командам, підтримуючи їх.

2-ведучий. Отож, розпочнемо наші змагання. Першою буде естафета “стрибки в мішку” (програма наведена далі).

1-ведучий. Наступною буде “комплексна” естафета.

2-ведучий. Не секрет, що всі студенти люблять солодощі, тому третьою буде естафета “з цукеркою”.

1-ведучий. Четвертою буде захоплива естафета “бій подушками”

2-ведучий. Мабуть учасники змагань проголодались. А тому п'ятою буде естафета “вечеря студента”

1-ведучий. Щоб визначити найсильнішого учасника з команди проведемо змагання з “армреслінгу”

2-ведучий. Мабуть учасників змагань і спрага замучила. Отож проведемо наступну естафету, що має назву ”улюблений напій”

1-ведучий. Силу можна визначити не лише *армреслінгом*, а й *підніманням гир*. Отож розпочнемо восьму естафету.

2-ведучий. І останньою естафетою для визначення самих сильних учасників команд буде перетягування канату.

1-ведучий. Ось і закінчились наші змагання присвячені Дню студента. Поки журі підводять результати змагань, проведемо конкурс серед вболівальників. Потрібно закінчити прислів'я, що ми розпочнемо казати. Запрошуємо до нас по одному вболівальнику з кожної команди. Переможець принесе команді додатковий бал.

1. Бережи одяг поки новий, а здоров'я поки(молодий)

2. Козак – це людина чесна і смілива, найдорожча йому....(Батьківщина)

3. Хто кожен день починає з зарядки, у того все буде
(в порядку)

4. Без заняття з фізкультури не зміцнить (мускулатури)

5. Як немає сили, то й весь світ....(не милий)

2-ведучий. А зараз для вас підготували свій танець студенти... ?

1-ведучий. Слово для оголошення результатів та нагородження переможців надається завідувачу кафедрою фізичного виховання, (ректору)... ?

Нагородження переможців

2-ведучий. Вітаємо переможців, а всім учасникам бажаємо здоров'я.

1-ведучий. Шановні гості, ми щиро дякуємо вам за те, що пришли на цей святковий вечір. Хай вам щастить. Здоров'я, радості і щастя Вам!

2.7.1. Програма змагань присвячених «Дню студента»

№	Зміст	Кількість учасників з одної команди	Інвентар для 1 команди
1	Стрибки у мішку (на старті в мішках): Від лінії старту виконувати стрибки в мішку до медболу. За медболом зняти мішок і виконати біг назад з мішком, передаючи естафету наступному.	8 осіб	1 мішок, медбол
2	Комплексна естафета: <i>1 етап. Стрибки по жаб'ячому (в повному присіді, руки на колінах).</i> <i>2 етап. Перекид вперед (на маті)</i> <i>3 етап. Прискорення до обруча.</i> <i>4 етап. В присіді одіти на себе обруч і вийти з нього.</i> <i>5 етап. З'їсти 1 банан повністю і промовити голосно судді слово: «Вітаю»</i> <i>6 етап. Назад біг до мата, переворот вперед і біг до своєї колони.</i>	8 осіб	1 мат, 1 обруч, 8 бананів, 1 стіл
3	Естафета з цукерками: Перший учасник біжить до стільця з цукерками (руки за спиною), зубами бере 1 цукерку і переносить у пусту тарілку. Повертається	8 осіб	2 стільці, 2 тарілки, 8 цукерок

	<i>назад і передає естафету наступному. Те ж саме виконує вся команда.</i>		
4	Бій подушками: <i>Учасники з протилежних команд стають на колоду. За сигналом збивають один одного подушками.</i>	1 хлопець	2 подушки
5	Вечеря студента: <i>За сигналом хлопець з'їдає 5 пиріжків, бере тарілку з тістечком, підносить до дівчини і каже голосно: «Пригощаю». Дівчина якомога швидше з'їдає тістечко і каже голосно «Дякую»</i>	1 хлопець, 1 дівчина	5 пиріжків, 1 тістечко, 1 секундомір
6	Армреслінг	1 хлопець	1 стіл
7	Улюблений напій: <i>Якомога швидше випити молоко з соски</i>	1 дівчина	0,5 л молока, 1 соска, 1 бутылка
8	Богатирі: <i>Поштовх гирі однією рукою від плеча</i>	1 хлопець	1 гиря (24 кг)
9	Перетягування канату	8 осіб	Канат

2.8. Рухливі ігри під час проведення спортивних свят

1. **«День і ніч».** Мета: розвиток швидкості бігу, спритності.

На відстані 1-2 кроків (у центрі майданчика) креслять дві паралельні лінії. З двох боків од них на відстані 15-30 кроків креслять лінії «будинків». Гравців ділять на дві команди, які стоять на лініях

у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до другої. За допомогою жеребкування визначають, яка команда – «день», яка «ніч».

За сигналом керівника, наприклад «День», команда «ніч» тікає в свій «будинок», а команда «день» наздоганяє її. Спійманих гравців лічать, а потім вони стають на своє місце. Так повторюють кілька разів. Перемагає та команда, яка більше спіймала гравців суперника.

Правила гри: не можна тікати у свій «дім» раніше, ніж керівник подасть сигнал; ловити можна тільки по лінії «будинку»; спіймані гравці після підрахунку знову беруть участь у грі.

2. Естафета з чехардою. Мета: вдосконалення спритності, стрибучості, орієнтування в просторі.

Гравців ділять на 2 команди. Кожна з них стає в колону по одному на відстані 2-3 м одна під одною. Перед носками гравців, що стоять першими, креслять стартову лінію, від якої починають розбіг.

Перед кожною колоною на відстані 8-12 кроків од стартової лінії креслять невеликі прямокутники (по одному на кожну команду). В них стають перші номери кожної команди (в. п.- зігнувшись в упорі на одну ногу, схилити голову на груди). За сигналом керівника гравці, які стоять попереду у колонах, біжать уперед, стрибають, спираючись руками на спину гравців, що перебувають у прямокутниках, і займають їхні місця. Гравці, через яких стрибали, біжать у зворотному напрямку до своїх колон, торкаються долоні наступних гравців, після чого стають позаду своїх команд. Наступні гравці повторюють гру спочатку і т. д. Гру закінчують, коли всі гравці

закінчать стрибки. Переможницею вважають команду, яка закінчила гру перша.

Правила гри: гравцеві, через якого стрибають, не дозволяється змінювати позу під час гри; не можна вибігати з прямокутника доти, поки гравець, який стрибав, не торкнеться після стрибка підлоги ногами; не можна вибігати за лінію старту доти, поки гравець, який повертається, не торкнеться долоні наступного учасника.

3. «Садіння картоплі». Мета: розвиток швидкості бігу, спритності. Гравців ділять на кілька команд. Команди стоять у колонах, за лінією старту. На протилежному боці на відстані 10-15 м перед кожною командою окреслюють по три кола. Гравці, що стоять першими її колонах, тримають мішечки з трьома «картоплинами» (тенісними м'ячами, цурками тощо). За сигналом керівника гравці біжать і «саджають» по одній «картоплині» в кожне коло. Повернувшись, передають порожні мішечки гравцям, а самі стають у кінець колони. Другі біжать, збирають «картоплю» у мішечки і, повернувшись, передають мішечки третім і т. д. Перемагає та команда, яка раніше «посадила картоплю» та «зібрала урожай».

П р а в и л а: гравець не може залишати свого місця доти, поки по одержить мішечок; якщо «картоплина» викотилась з кола, її необхідно покласти в нього.

4. Біг вдвох на трьох ногах. Мета: вдосконалення координації рухів, швидкості бігу, рівноваги.

Гравців ділять на дві групи. Члени кожної команди стають парами так, щоб зручніше було зв'язати праву ногу одного учасника з лівою другого. За сигналом керівника зв'язана пара гравців починає рухатись, робить поворот навколо прапорця і повертається на лінію

старту. Наступна пара бере старт, коли попередня пара пересіче лінію старту. Перемагає та команда, гравці якої раніше виконають вправу.

Правила: чергова пара починає гру тільки після того, як попередня пересіче лінію фінішу.

5. «Вудочка». Мета: вдосконалення стрибучості, спритності, точності метання, попадання в ціль.

Гравці утворюють коло і розподіляються на перші та другі номери (перші номери - одна команда, другі - друга, бажано членам однієї команди одягти нарукавні пов'язки, щоб краще було розрізняти). В центрі кола лежить волейбол впий м'яч. Керівник стоїть біля м'яча і крутить мотузок з мішечком на кінці («вудочку») під ногами гравців. Коли хтось зачепить мотузок, керівник припиняє крутити його. Гравець, який зачепив мотузок, бере м'яч і намагається з місця влучити м'ячем у когось із гравців другої команди, що кидаються врозтіч.

Команда, гравець якої не встиг схватись і в нього влучили м'ячем, отримує штрафне очко. В разі промаху штрафне очко записують команді, гравця якої зачепила «вудочка». Виграє та команда, яка має менше штрафних очок.

Правила: кидати м'яч можна тільки з центру кола; якщо гравець влучив у члена своєї команди, то цій команді зараховують відразу 2 штрафних очка.

6. «Мисливці та качки». Мета: вдосконалення спритності, точності попадання в ціль, На майданчику креслять коло діаметром 10-12 м. Команда «качок» стає в середину кола, «мисливців»- поза колом, один з «мисливців» тримає у руках м'яч.

«Мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок». «Підстрелена качка» виходить з гри. «Качки», ховаючись від «мисливців», бігають та стрибають по колу. «Мисливці» передають м'яч один одному, щоб було зручніше влучити в «качок». Гра триває доти, доки не буде підстрелено всіх «качок». Після цього «качки» міняються місцями з «мисливцями». Перемагає та команда «мисливців», яка швидше перестріляє всіх «качок».

Правила: «мисливці» не мають права переступати лінію кола; «стріляти» можна лише в ноги; постріл в «качок» м'ячем, який відскочив від поверхні майданчика, не зараховується; виграє та команда, яка першою справилась з завданням, або та, члени якої влучніше «стріляли» по «качках», тобто за певний проміжок часу більше разів поцілили в «качок».

7. Піонербол. Мета: вдосконалення спритності, точності передачі м'яча, стрибучості, орієнтування в просторі. На волейбольному майданчику натягують сітку на висоті 2 м. Гравців ділять на 2 команди і видають по м'ячу. За сигналом керівника гравці мають перекинути або передати м'яч на сторону суперника через сітку. Це треба виконати якнайшвидше, щоб команда суперників не встигла передати свій м'яч. Команда, на стороні якої опинилося два м'ячі, програє очко. Штрафні очки нараховуються командам і в випадках, коли м'яч пройшов під сіткою або, пролетівши, над нею, впав за межами майданчика, а також, коли м'яч не кинули, а відбили волейбольним пасом. Гра триває доти, поки не наберуть визначеної кількості очок.

Виграє та команда, яка дістала менше штрафних очок..

Примітка: до програми свята можуть бути включені будь-які ігри та естафети, що наведені вище у даній книзі (на вибір оргкомітету).

8. Боротьба за м'яч. Мета: удосконалювати навички в передачах м'яча; удосконалювати переміщення в баскетболі; сприяти розвитку швидкості та спритності.

Підготовка до гри: В грі приймають участь від 10 до 20 гравців. Від цього залежить розмір майданчика 15^x15 (20*20)м. Гравці розподіляються на 2 рівні за чисельністю команди. Форма гравців повинна відрізнитися за кольором. Капітани знаходяться в центрі, решта гравців довільно розташовуються по майданчику.

Хід гри: Викладач підкидає м'яч між капітанами, які однією рукою (як в баскетболі) намагаються відбити його гравцям своєї команди. Заволодівши м'ячем, гравець передає його своїм партнерам по команді так, щоб уникнути заволодіння ним гравцями іншої команди, які в свою чергу прагнуть перехопити або вибити м'яч.

Завдання полягає у тому, щоб гравці однієї команди зробили 10 (5) передач поспіль. Команда, яка виконала завдання, отримує очко, а гра знову починається з центру майданчика, кидком між капітанами. Перемагає команда, яка отримає більше очок.

Правила: 1. Гра проводиться за правилами баскетболу.

2. Якщо м'яч у гравців однієї команди перехоплено, загальна кількість передач цієї команди анулюється і підрахунок починається після наступного оволодіння м'ячем.

Варіанти: Підраховувати загальну кількість передач.

Підраховувати найбільшу кількість передач з однієї сторони.

9. «Салки-виручалки». Мета: удосконалювати навички в передачах м'яча; сприяти розвитку швидкості та спритності.

Підготовка до гри: В грі приймають участь 8-12 гравців, на половині майданчика. Вибирається ведучий, який стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовуються на майданчику і передають м'яча між собою.

Хід гри: Ведучий піднімає руку і промовляє „Я - салка!" після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в межах майданчика, передаючи м'яч між собою, намагаючись як найшвидше передати м'яч гравцю, за яким гониться „салка". Гравець, до якого „салка" торкнувся рукою, і який в цей момент не отримав м'яча стає „салкою".

Правила: 1. Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як підніме руку і промовить слова.

Не можна ловити гравця, який володіє м'ячем.

Не можна тримати м'яч в руках більше 3 секунд.

Ведучий не може стояти біля гравця який володіє м'ячем, він повинен почати ловити іншого гравця.

Гравцям заборонено вибігати за межі майданчика (він стає „салкою").

Варіанти: Ускладнення цієї гри іде шляхом збільшення кількості:

а) м'ячів; б) кількості ведучих.

10. «Салки м'ячем». Мета: удосконалювати вміння ловлі та передач м'яча в баскетболі; удосконалювати вміння переміщень.

Підготовка до гри: Гравців розподіляють на 2 команди, рівні по кількості і які відрізняються за кольором форми. Кількість команд складає від 5-6 осіб до 10-12. Майданчик повинен бути, в залежності від кількості гравців, від 15x15 до розмірів баскетбольного майданчика. Одна з команд за жеребкуванням отримує баскетбольний м'яч, інша довільно розміщується на майданчику.

Хід гри: За сигналом керівника команда, яка отримала право першою володіти м'ячем, за допомогою переміщень та передач м'яча намагається доторкнутися м'ячем до будь-якого гравця іншої команди, не випускаючи його з рук. Гравець, до якого доторкнулися м'ячем, залишає межі майданчика.

Гра триває до того часу, поки всі гравці команди-суперниці не залишать майданчик.

Викладач відмічає час, за який команда спіймала усіх гравців, і передає м'яч іншій команді.

Правила: 1. Гра починається за сигналом керівника.

М'яч можна тільки передавати (не застосовувати ведення).

Не можна м'яч кидати, він повинен знаходитися в руках.

Не можна вибігати за межі майданчика.

Варіанти: 1. Гру можна проводити певний час (від 1 до 5 хвилин), підраховуючи кількість гравців, які вибули.

2. Гру можна проводити, починаючи з пари гравців, які володіють м'ячем. Коли вони спіймають першого гравця, він стає до їхньої команди, потім третій, четвертий і т. д. Поки не залишиться останній гравець, який і стає переможцем.

11. «Хто точніше і швидніше». Мета: удосконалювати техніку виконання кидків в корзину в баскетболі.

Інвентар: два баскетбольних м'ячі.

Підготовка до гри: Гравців поділяють на 2 команди, рівних за кількістю, від 10-12 осіб. Гра проводиться на 2 кільця розміченого баскетбольного майданчика. Гравці кожної команди шикуються в колону по одному перед позначкою

Хід гри: По сигналу викладача команди по черзі починають (обумовленим способом) кидати м'яч у кошик. При вдалій спробі команда переходить на другу, третю, ... позначку. Виграє команда, яка першою зробить вдалий кидок з останньої позначки.

Правила: 1. Робити кидки тільки по черзі. Якщо гравець зробив влучний кидок, наступний гравець і всі інші починають кидати з іншої позначки знову ж до влучного кидка і т. д.

Варіанти: 1. Можна проходити всі позначки 2 рази в зворотному напрямку. В цьому випадку перемагає команда, яка першою повернулася на першу позначку і зробила з неї вдалий кидок.

2.9. Спортивна вікторина

Однією з найпоширеніших і захоплюючих форм агітаційно-пропагандистської роботи з фізичного виховання є спортивна вікторина. Вікторини надають знання студентам у галузі фізичної культури і спорту, знайомлять їх зі спортивними досягненнями, формують навички займатися фізичними вправами [3].

Часто вікторинам передують спортивні конкурси. В цьому випадку вікторини є своєрідним фіналом конкурсу. Проте спортивні вікторини проводять здебільшого як самостійні заходи. Їхні учасники усно або письмово відповідають на запитання. Це допомагає з'ясувати рівень їхніх знань. Готуватись до вікторини студенти починають заздалегідь, з моменту затвердження «Положення про вікторину». В ньому вказують тему вікторини, мету її, час і місце проведення,

називають учасників, відповідальних за організацію, порядок визначення переможців і т. ін.

Вивішують «Положення про вікторину» на інформаційному стенді кафедри фізичного виховання і університету загалом. Тут же вміщують списо рекомендованої літератури, де студенти можуть знайти відповіді па пропоновані запитання. Викладачі фізичного виховання консультують студентів.

На підготовку до вікторини відводять стільки часу, щоб студенти змогли прочитати рекомендовані книжки. Це приблизно займе десь 10-15 днів.

Залежно від кількості учасників вікторину організують в аудиторії, актовому чи спортивному залі. Зал прикрашають спортивними лозунгами, стендами з фотографіями кращих спортсменів-студентів, плакатами, шаржами тощо. Активну участь у підготовці вікторини бере рада колективу фізичної культури.

Існує кілька форм проведення вікторини. Одна з найпростіших форм, коли всім студентам, що сидять у залі, задають запитання. Хто перший підняв руку, відповідає і залежно від правильності відповіді одержує ту чи іншу кількість балів. Переможця визначають за сумою балів. Але така форма вікторини не зовсім справедлива, тому що залежить не від знання студентом матеріалу, а від швидкості реакції (підняття руки). Тому необхідно практикувати письмові відповіді на запитання.

Проводять також вікторини у кілька етапів у вигляді конкурсного екзамену: спочатку виявляють фіналістів, а потім вони розігрують між собою звання переможця.

Якщо вікторину проводять з фіналом, її попередній етап можна пронести перед вечором вікторини. На видному місці на великому аркуші паперу періодично записують запитання. Поруч ставлять поштову скриньку для відповідей. Журі підбиває підсумки першого етапу вікторини і визначає фіналістів.

Важлива роль у вікторині належить ведучому. Перед початком вікторини ведучий ще раз пояснює умови її проведення, нагадує порядок визначення переможців, переконується в готовності учасників (чи у всіх є папір, ручки, олівці). Потім задає перше запитання, повторює його, каже, як воно оцінюється, і вмикає секундомір. На відповідь відводиться 1-2 хв.

За сигналом ведучого («Час!») асистенти (зв'язківці), які перебувають поруч з учасниками, збирають записки з відповідями і відносять до журі. Поки члени журі читають письмові відповіді, ведучий чітко відповідає на запитання. Бажано, щоб відповіді ведучого не були сухі, а зацікавлювали б присутніх, давали поживу для розуму.

Після визначеної кількості питань журі оголошує лідерів вікторини.

Оптимальний склад журі – 5-7 осіб. До його складу входять викладачі. Найголовнішою умовою роботи журі є чіткість і об'єктивність. Перед початком вечора головний суддя консультує всіх членів журі і вручає їм аркуші з повними відповідями на всі запитання. Орієнтуючись на ці шаблони, члени журі і визначають правильність відповіді учасників.

Проводити вікторину можна у вигляді особистих, особисто-командних і командних змагань. Якщо вікторина особисто-командна,

то на рахунок команди записують кращі особисті результати. Переможницею вважають ту команду, яка набрала більшу суму балів. Якщо обидві команди набрали однакову кількість балів, перевага надається тій команді, членом якої є учасник, що зайняв I місце в особистому змаганні.

Іноді вікторину організують тільки у вигляді командних змагань. Тоді на кожне запитання письмово відповідає один з представників команди. Щоб всі учасники брали участь у вікторині, можна домовитись, скільки разів кожному члену команди дозволяється захищати її честь.

Переможців бажано визначати відразу по закінченні вікторини. В той час, коли журі підводить підсумки вікторини, можна влаштувати змагання, конкурси.

Оптимальна кількість запитань у вікторині 20-30. Запитання мають бути конкретні.

Не рекомендують включати до вікторини запитань, які потребують детального знання технічних результатів. Орієнтуються на дані, які студенти можуть одержати на заняттях фізкультури, у спортивних секціях, під час бесід, читання книг, газет, перегляду телевізійних передач. Оцінюють відповіді за п'ятибальною системою.

2.9.1. Орієнтовна програма спортивної вікторини

1. Який має вигляд емблема Олімпійських ігор і що вона означає?
- П'ять переплєтених кілець — символ дружби народів п'яти континентів земної кулі.

2. З яких вправ починають комплекс ранкової гімнастики? - З ходьби або легкого бігу, а потім виконують першу вправу - потягування.

3. Кого називають літаючими лижниками? - Стрибунів з Трампліну.

4. Який м'яч найважчий - футбольний, волейбольний чи баскетбольний? - Баскетбольний.

5. Скільки гравців у футбольній і хокейній (з шайбою) командах? - У футбольній - 11, у хокейній - 6.

6. Скільки білих фігур у шахах? - 16.

7. Які лижі найважчі: гоночні, слаломні, стрибкові? - Стрибкові.

8. Що таке «мат» у шахах? — Кінцеве положення гри, коли королем нікуди зробити хід і не можна сховатись від бою.

9. У якій грі користуються найлегшим м'ячем? — У настільному тенісі.

10. Як часто проводяться Олімпійські ігри? - Один раз на чотири роки.

11. З якого виду спорту змагаються тільки жінки? — З художньої гімнастики.

12. Які бувають різновиди хокею? – З шайбою, з м'ячем, на траві.

13. Що таке біатлон, бадмінтон? – Біатлон – біг на лижах з стрільбою; бадмінтон – гра воланом через сітку з ракеткою.

14. Назвіть види зброї, яка використовується при змаганнях з фехтування. – Рапіра, шабля, шпага.

15. Які снаряди використовують легкоатлети під час метань? – Молот, ядро, спис, диск.

16. У якому виді спорту можна тільки повторити найкращий результат, а не поліпшити його? – У стрільбі.

17. Що таке фальстарт? – Передчасний вихід із старту або спроба зійти зі старту раніше, ніж прозвучав сигнал.

18. Що таке олімпійські ігри? – Це найбільші змагання найсильніших спортсменів світу зрізних видів спорту.

19. Що таке МОК? – Міжнародний олімпійський комітет.

20. Скільки фальстартів може допустити спортсмен у бігових номерах легкої атлетики? – один, при повторному фальстарті спортсмена знімають зі змагань.

2.10. Походи на вихідних

Організаційним центром походів у навчальних закладах є туристична секція при спортивному клубі. Члени секції допомагають вибрати маршрут, укомплектувати туристичну групу, дають рекомендації щодо спорядження і правильного режиму маршруту, проводять бесіди зі студентами-туристами і визначають готовність групи до походу.

Перед походом вся група вивчає особливості маршруту на карті: рельєф місцевості, природні перешкоди, ліс, річки, найближчі населені пункти, визначні пам'ятки. Розподіляються обов'язки між учасниками походу, призначаються завгосп, санітар, шеф-повар, фотограф, кореспондент, направляючий і замикаючий колони. Одяг туриста повинен бути легким, міцним, щоб не перешкоджав рухам. Рекомендується зручне взуття, шкарпетки – бавовняні або з вовни. Перед походом учасникам повідомляється час збору

і виходу на маршрут, режим дня і графік руху, час малих і великих привалів.

Необхідною умовою підготовки до походу є фізична і спеціальна туристична підготовка, систематичні заняття фізичними вправами і спортом.

Основна форма похідного ладу – ланцюжок (колона). Попереду йдуть більш слабкі туристи, позаду – найсильніші. Очолює ланцюжок направляючий, який вибирає найбільш зручні і безпечні для пересування місця. Замикаючий не залишає нікого позаду, допомагає відстаючим товаришам, контролює рух, передаючи направляючому команди про зміну темпу. Напрямок руху визначається за допомогою карти і компасу.

Одноденний похід розрахований на 6-7 годин ходьби. Повернення з походу не повинно бути пізніше 18-19 годин вечора.

2.10.1. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій

1. Загальні положення

1.1. Дані Правила, визначають порядок проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з молоддю, що організуються навчально-вихованими закладами освіти України.

Дія Правил поширюється на групи студентів, для яких заклад освіти виступає як організація, що проводить подорож [4].

1.2. Туристські походи, експедиції та екскурсії (надалі - подорожі) здійснюються групами і студентської молоді з певною метою за заздалегідь розробленими маршрутами і з використанням різноманітних способів пересування.

Туристський похід - це проходження групою туристів маршруту з метою виконання спортивно-туристських нормативів, пізнання, всебічного розвитку, змістовного відпочинку, виконання краєзнавчої та суспільно корисної праці під час подорожі.

Туристські походи проводяться з таких видів туризму: пішого, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео-, автмото-туризму. Можливе проведення комбінованих походів, які включають в себе елементи різних видів туризму, а також походів з використанням нетрадиційних засобів пересування — на конях, собачих чи оленячих запрягах, підводних тощо.

Експедиція - це вивчення групою туристів з певною метою маршруту, території, полігону, одного чи кількох об'єктів з використанням будь-яких засобів пересування. Залежно від мети та напрямку роботи експедиції можуть бути спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

Екскурсія (туристсько-екскурсійна поїздка) - це групове відвідування одного чи кількох екскурсійних об'єктів (географічних, історичних, культурних, народногосподарчих і т. ін.) у навчально-пізнавальних виховних та оздоровчих цілях.

1.3. Залежно від протяжності, тривалості і складності туристські походи поділяються на походи I -V категорій складності (к. с.) і некатегорійні (ступеневі та інші походи), що мають протяжність або тривалість меншу від встановленої для категорійних походів.

Категорії складності визначаються відповідно до переліку класифікованих туристських маршрутів, перевалів і печер.

Категорії складності маршрутів, що не входять у діючий перелік, визначаються маршрутно-кваліфікаційними комісіями (МКК).

Тривалість активної частини походів може бути збільшена в півтора раза при збільшенні протяжності маршруту або проведенні додаткової краєзнавчої роботи.

Ділянки маршрутів туристських експедицій, на яких використовуються активні способи пересування, розглядаються як походи відповідного ступеня або категорії складності. Керівники, заступники керівників, учасники таких експедицій повинні мати відповідний туристський досвід. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбувається на тих самих умовах, що і в туристський похід такої самої складності.

Керівництво й участь у ступеневих і категорійних походах дають підставу для присвоєння юнацьких, спортивних розрядів та звання «Майстра спорту».

1.4. Туристська група для проведення ступеневих і категорійних походів, експедицій з активними способами пересування повинна обов'язково мати позитивний висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії органу (закладу) освіти (МКК освіти).

1.5. Для проведення багатоденних екскурсій туристська група повинна мати письмову згоду закладу, організації, що приймає групу, або путівку екскурсійного закладу. Погодження з МКК освіти для проведення екскурсій і екскурсійних поїздок не потрібне.

1.6. Адміністрація закладу, організації, а також члени МКК, які дали позитивну оцінку про можливість проведення групою заявленої подорожі, не несуть відповідальність за подію в ній, що сталася в наслідок неправильних дій керівника або учасників подорожі.

1.7. Інші документи, що регламентують проведення туристських подорожей з студентською молоддю України, не повинні суперечити даним правилам.

2. Права й обов'язки адміністрації організації, що проводить туристську подорож

2.1. Адміністрації закладів освіти та інших організацій здійснюють випуск туристських груп в походи, експедиції й екскурсії самостійно без погодження з органами державного управління освітою.

2.2. Адміністрація зобов'язана:

- видати наказ про проведення подорожі (для ступеневих та категорійних походів, а також експедицій з активними способами пересування після позитивного висновку МКК освіти), призначити керівника та заступника (помічника) групи, визначити персональний склад учасників, які мають медичний допуск, маршрут, терміни та кошторис подорожі;

- ознайомити керівника та заступника (помічника) керівника подорожі з їхніми обов'язками згідно з даними Правилами, про що вони розписуються в журналі з техніки безпеки;

- видати керівнику необхідні документи, підписані та завірені печаткою: наказ про проведення подорожі; маршрутний лист - для не категорійних походів; маршрутну книжку для категорійних походів і відповідних експедицій; екскурсійну путівку для екскурсій; посвідчення про відрядження керівнику та його заступнику;

- при проведенні ступеневих і категорійних походів, експедицій з активними способами пересування контролювати відправлення групою повідомлення у відповідну КРС чи КРЗ не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут;

- вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту.

У випадку порушення групою контрольних строків проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами освіти, КРС або КРЗ для з'ясування місця знаходження групи та подання їй необхідної допомоги;

- після завершення подорожі заслухати повідомлення керівників на педагогічній раді (зборах трудового колективу), затвердити фінансовий звіт, розмістити найкращі матеріали, зібрані в поході, у навчальних кабінетах, музеях, на виставках, представити учасників туристсько-спортивних подорожей до присвоєння їм спортивних розрядів, результати діяльності керівників врахувати при атестації та заохоченні.

3. Вимоги до учасників, складу груп і керівників туристських подорожей

3.1. Групи учасників подорожей формуються з студентів, які об'єднуються на добровільних засадах за спільними інтересами, мають необхідний досвід і здійснюють підготовку запланованої подорожі.

3.2. Головні вимоги до учасників і керівників подорожей.

Учасники та керівники комбінованих походів, що включають ділянки маршрути з різних видів туризму, повинні мати відповідний досвід проходження у відповідних видах туризму.

3.3. Учасники та керівники походів, що проводяться в міжсезоння, повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) в походах, здійснених у міжсезоння, або в походах тієї ж самої категорії складності, здійснених у звичайних умовах.

3.4. Учасники походів II-V категорії складності (к. с.) можуть мати досвід участі у будь-якому виді туризму на: одну категорію нижче заявленої і при цьому повинні мати досвід подолання перешкод, характерних для походу на одну категорію складності нижче заявленого в тому ж самому виді туризму.

3.5. Керівники походів II-V к. с. повинні мати досвід участі в поході тієї ж самої категорії складності з того ж самого виду туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче з точок самого виду туризму і при цьому повинні мати досвід участі або керівництва в подоланні перешкод, характерних для даного походу.

3.6. У походах, екскурсіях та експедиціях з учнями, студентами повинен бути заступник керівника за віком не молодший 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які ставляться до досвіду учасників. Керівник і заступник керівника повинні мати знання та навички з подання першої долікарняної допомоги.

3.7. На розсуд адміністрації закладу, яка проводить походи I ступеня складності, одноденні екскурсії, експедиції, за згодою керівника групи, виходячи з кількісного складу групи, забезпечення безпеки учасників, замість заступника керівника може бути призначений помічник керівника з числа старших гуртківців, який має досвід участі в таких подорожах.

3.8. Для учасників, що отримали теоретичну та практичну підготовку протягом періоду не меншого від одного року занять у туристсько-краєзнавчих гуртках, віковий ценз для участі в категорійних походах може бути знижений на один рік за наявності методичного дозволу.

3.9. Діти молодші вказаного віку можуть брати участь у поході разом з батьками, особами, які їх замінюють, або іншими особами, що несуть відповідальність за їх життя та здоров'я. Довідка про залік походу цим дітям не видається.

3.10. Якщо понад 30% учасників походу молодші відповідного віку, керівник повинен мати досвід керівництва походом, який на одну категорію складності вищий того, що планується.

3.11. У походах III-V к. с. третину членів групи можуть складати туристи з досвідом участі у походах, які на дві категорії складності нижче, а у походах II к. с. - з досвідом участі в некатегорійних походах. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідний досвід і вік.

У походах, категорія складності яких перевищує III, при можливому розділі групи на екіпажі, штурмові групи, палатки в лижних походах і т. д. в кожній підгрупі повинен бути учасник не молодший 18 років, який має відповідний туристський досвід.

2.10.2. Організація і проведення одноденного походу студентів

Положення

про проведення одноденного туристичного походу студентів

Черкаського національного університету

Мета та завдання:

1. Популяризація туризму серед студентів університету.
2. Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку.
3. Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати рухливий режим.
4. Виховання вміння вести себе в нестандартних ситуаціях.

Термін та час проведення

Змагання проводяться: початок _____ (дата, час),

закінчення _____ (дата, час)

Збір учасників _____

кінцева зупинка _____ (вказується місце збору)

Пересування від місця збору буде проходити згідно вказаних маршрутів в _____ район.

Вказується місце збору

Учасники

До участі в змаганнях допускаються студенти курсів університету, які пройшли медичний огляд у лікаря (основне, підготовче, спеціальне медичне відділення). В поході беруть участь факультети: 1.; 2.; 3....

2.10.2.1. Рекомендований сценарій проведення одноденного туристичного походу студентів

Збір учасників _____ (дата, рік) 7.45 (час) _____ (місце зустрічі)

Перелік студентів. Вихід о 8.00 (час).

Згідно направлення команди рухаються в район _____ (вказується місце). Прибуття команд до місця о 9.30.

Перелік студентів.

9.50 - загальне шикування. Головний суддя оголошує порядок змагань.

11.10-11.15- туристична естафета:

а) смуга перешкод - 10.10 - 10.30

б) біг в 4 етапи - 10.35 - 10.55

в) швидкі кашовари - 11.00 - 11.15

11.30 - 13.00 - Міні-футбол.

11.30 - 12.30 - Рухливі ігри.

12.40 - 13.00 - Встановлення туристичного намету.

13.10-14.00 - Конкурс приготування каші. Обід - 14.00 - 14.30.

14.40-15.40 - Художня самодіяльність.

15.50 Загальне шикування. Підведення підсумків, перевірка студентів.

16.00 - Вихід з табору.

18.00 Перевірка студентів на зупинці.

На кожному факультеті заздалегідь проводиться бесіда з техніки безпеки правил поведінки під час туристичного походу.

Попередити кожного студента про те, що забороняється покидати територію де проходять змагання з програми туристичного походу.

2.10.2.2. Програма змагань

I. Туристична естафета. 23 особи (13 дівчат; 10 юнаків).

а) смуга перешкод - 15 осіб (9 дівчат, 6 юнаків);

б) біг в 4 етапи - 4 особи (2 дівчат, 2 юнаки);

в) швидкі кашовари - 4 особи (2 дівчат, 2 юнаки).

II. Встановлення туристичного намету (команда 5 осіб).

III. Міні-футбол (команда від факультету в кількості 5 осіб - дівчата).

IV. Рухливі ігри. 10 осіб (5 дівчат, 5 юнаків).

V. Конкурс кашоварів. Приготування конкурсної каші (3 особи).

VI. Художня самодіяльність (2 номери):

а) вільний номер;

б) туристичний номер.

VII. Конкурс на прибирання місць.

Залік та визначення переможців По кожному з видів програми буде визначено місце:

за I місце нараховується очок

за II місце нараховується очок

за III місце нараховується очок

за IV місце нараховується очок

за V місце нараховується очок

Команда-переможець визначається за сумою залікових очок програми.

Суддівство

Керівництво змаганнями здійснює суддівська колегія:

Головний суддя змагань _____ .

прізвище

Секретар _____

прізвище

Судді з видів програми:

10.10 - 10.30 - Туристична естафета: а) смуга перешкод - підпалювання вогнища (I юнак, до появи вогню)

Суддя _____

прізвище

-переправа (1 юнак, 1 дівчина, переправляються за допомогою 3-х гімнастичних обрусів, у двох обручах стоять учасники, а вільний обруч передають вперед)

Суддя _____

прізвище

- перенесення потерпілого (2 юнака, 1 дівчина, способом «стілчик»)

- посадка картоплі (6 дівчат:

1 - кладе серветку,

2 - кладе картоплю,

3 - кладе картоплю,

4 - кладе картоплю,

5 - збирає картоплю в мішечок і передає естафету № 6,

6 - біжить та передає естафету далі.

Суддя _____

прізвище

- стрибки в мішку (2 юнаки, 1 дівчина). Дострибати до зазначеної лінії, зняти мішок, повернутися бігом, передаючи мішок наступному.

Суддя _____

прізвище

Фініш.

Суддя _____

прізвище

Б) біг 4 x 50 м. Час 10.35-10.55

Стартер _____

Судді:

I етап _____

II етап _____

III етап _____

IV етап _____

Фініш.

Суддя _____

прізвище

В) швидкі кашовари - 11.00-11.15 (2 юнаки, 2 дівчини).

1-й - біг з одним рогачем до відведеного місця, встромити рогач і повернутися назад бігом.

2-й - біг з другим рогачем до відведеного місця, те ж саме, що 1.

3-й - біг з палицею до рогачів, покласти на рогачі палицю і повернутися назад.

4-й - біг з кухлем до рогачів, повісити кухоль на палицю і повернутися назад бігом.

Суддя _____

прізвище

11.30-12.30 – рухливі ігри. Команда 10 осіб.

Суддя _____

прізвище

12.40-13.00 – встановлення туристичного намету. Команді, яка встановила намет нерівно, зі зморшками – нараховується 5 додаткових штрафних секунд.

Суддя _____

прізвище

13.10-14.00 – конкурс приготування каші (3 особи).

Каша подається до суддівського столу. Враховується оформлення, вміння подати страву, смак.

14.00-14.30 – обід.

14.40-15.40 – художня самодіяльність. 2 номери від факультету:

А) вільна тема;

Б) туристична спрямованість.

Суддя _____

прізвище

Нагородження

Команда, яка посіла I місце, нагороджується перехідним кубком та грамотою. Команди, які посіли 2 та 3 місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів.

Використана література

1. *Геллер Е.М., Коротков И.М.* Веселые старты. – М.: ФиС, 1978. – С. 54-68.
2. *Кругляк О.* Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.
3. *Леонов О.З.* Спортивне свято в школі. – К.: Здоров'я, 1976. – 106 с.
4. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України // Позакласний час. – 1999. – № 10. – С. 15-16.
5. *Рибаков П.С.* Туристичні походи. - К.: Дніпро, 1990. – 83 с.
6. Сучасні підходи до використання ігрової діяльності у виховному процесі / Упорядник Я.М. Шуль. – Тернопіль: Астон, 2004. – 56 с.
7. *Цьось А.В.* Українські народні ігри і забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 86 с.
8. *Шахматов В.А.* Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2007. – 50 с.

ДЛЯ НОТАТОК

Навчально-методичне видання

Онопрієнко Ольга Миколаївна

Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання: *С. Ф. Старов*

Підписано до друку 28.04.2014. Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 3,3. Тираж ... пр. Зам. № ...

Видавець і виготовлювач

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031

Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,

e-mail: vudav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>

Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3427 від 17.03.2009 р.