

**Київський національний торговельно-економічний
університет**

Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю.

РУХЛИВІ ІГРИ

Навчально-методичний посібник

Київ 2015

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу КНТЕУ
заборонено**

УДК 796.2
ББК

Автори: Н.Ю. Довгань,
К.О. М'ясоєденков,
М.Ю. Короп,

Рецензенти: Ю.Г. Крюков, канд. пед. наук, доц., почесний майстер спорту
СРСР,
Л.Б. Биковська, канд. пед. наук, доц.

Рекомендовано

Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. / Н.Ю. Довгань,
К.О. М'ясоєденков, М.Ю. Короп. – К. : Київ. нац. торг.-
екон. ун-т, 2014. – 140 с.
ISBN

Посібник створений для практичної допомоги студентам у розвитку фізичної культури згідно із сучасними тенденціями і положеннями навчальної програми курсу «Фізичне виховання».

У посібнику міститься теоретичний матеріал, необхідний для проведення рухливих ігор на заняттях фізичної культури.

Окрему увагу приділено загальним засадам методики проведення рухливих ігор та естафет, практичним рекомендаціям, щодо порядку проведення рухливих ігор. Розкрито структуру, характеристику та класифікацію рухливих ігор.

Для студентів, викладачів та фахівців з фізичної культури.

**УДК 796.2
ББК**

ISBN

© Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю., 2015

© Київський національний торговельно-економічний університет, 2015

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	4
Вступ	5
Розділ 1. Рухливі ігри від інстинкту до соціалізації	7
1.1. Гра в історії людства	7
1.2. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів	19
Розділ 2. Структура та класифікація рухливих ігор	31
Розділ 3. Характеристика рухливих ігор	33
3.1. Особливості рухливих ігор та естафет	36
3.2. Класифікаційне групування ігор	37
3.3. Основні педагогічні вимоги до проведення рухливих ігор	39
Розділ 4. Методика проведення рухливих ігор та естафет	42
Розділ 5. Рухливі ігри для загальної фізичної підготовки	50
5.1. Рухливі ігри для розвитку рухових якостей та швидкості	52
5.2. Рухливі ігри для розвитку витривалості	70
5.3. Рухливі ігри для розвитку спритності	73
5.4. Рухливі ігри для розвитку сили	83
5.5. Рухливі ігри за видами спорту	92
5.6. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор	112
Список рекомендованих джерел	135

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ – Вищі навчальні заклади
ЧСС – Частота серцевих скорочень
ЛФК – Лікувальна фізична культура
ФР – Фізична реабілітація
ГХ – Гіпертонічні хворі
ШКФ – Швидкість клубочної фільтрації
АГ – Артеріальна гіпертензія
ЕКГ – Електрокардіограф
MDRD – Модифікації дієти при захворюваннях нирок
ЦНС – Центральна нервова система
ШКТ – Шлунково-кишковий тракт
ІМТ – Індекс маси тіла
ЕГ – Експериментальна група
КГ – Контрольна група
ІХС – Ішемічна хвороба серця
ФК – Функціональний клас
НК – Недостатність кровообігу
ІФ – Інтерференція
ВВ – Вібраційне відчуття

ВСТУП

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню досконалого морального, фізичного та духовного образу молоді, її всебічному, гармонійному розвитку, збереженню на довгі роки міцного здоров'я та творчої активності, підготовці майбутніх молодих спеціалістів до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Важливим засобом виховання студентів є спортивні та рухливі ігри. Рухливі ігри задовольняють потреби людини в активному відпочинку, сприяють розвитку її духовних та фізичних сил, удосконаленню її спортивної майстерності у вибраному виді спорту.

Проблема рухових якостей та їх залежності від рухових здібностей доки недостатньо вивчена, хоча відіграє вагомую роль у теорії рухливих ігор. Рухові якості та здібності тісно взаємопов'язані і є принципами координації фізичної та технічної досконалості. Загальновідомо, що результат фізичного виховання залежить як від кваліфікованого опанування технікою, так і рівня розвитку рухових якостей. Для досягнення результатів недостатньо тренування, що полягає в послідовному багаторазовому повторенні конкретних дій. Потрібно вдосконалювати здібності гравців, вибірково ускладнюючи завдання та спрямовуючи їх на розвиток рухових якостей. У цьому аспекті може допомогти впровадження в навчальний процес рухливих ігор як одного із засобів фізичного виховання.

В ігровій діяльності існує великий простір для вибору засобів подолання труднощів і перешкод на шляху до ігрової мети. Для гри характерний виразний прояв емоцій, творчих здібностей, активності, ініціативи.

Рухлива гра – це спонтанна, природжена, сповнена радості своєрідна діяльність людини, яку вона здійснює не для зовнішньої мети, а для власного задоволення, елементарної дії.

Ігрова діяльність – соціальне явище в історії суспільства і життя людини. В історії суспільства гра поступово виокремилась у відносно самостійний вид практики із суспільно-трудової та суспільно-пізнавальної діяльності. Розвиток

рухливих ігор зумовлювався потребою людей прищеплювати підростаючим поколінням життєво важливі навички та вміння. Застосування ігор у виховних цілях завжди визначалось і визначається способом життя людей, відображає особливості їх психічного складу, системи виховання, рівень культури і досягнення науки.

Гра – не беззмістовна забава, а сутність життя людини, її творча діяльність, що потрібна для розвитку. У грі людина живе і відбитки цього життя глибше залишаються в ній, ніж відбитки справжнього життя. В ігровій ситуації людина реалізує бажання, потреби зростання, нейтралізує внутрішні емоційні конфлікти. У неї розвиваються фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. У грі її учасники вчаться думати, працювати, творити, набувають досвіду в різних ігрових ситуаціях, що часто стає у пригоді при вирішенні життєвих ситуацій.

У грі людина вчиться не лише швидко спостерігати, а й успішно діяти, критично думати й оцінювати те, що відбувається навколо. Особливо сприятливим для цього середовищем є організовані ігри з правилами, в яких гравці вчаться змагатись, перемагати в ситуаціях, якими регулюють правила. Гравці вчаться також контролювати власні бажання, критично оцінювати обставини гри, виконувати її правила, що дуже важливим для морального виховання.

В ігрові ситуації постійно змінюються, що сприяє формуванню у гравців особистості, характеру, розвитку таких суспільних рис, як чесна гра, дружнє ставлення до інших, намагання бути щораз кращим. Гра створює своєрідний місток до дійсності, сприяє усупільненню людини, підпорядкуванню ігровій спільності з тенденцією до прагнення особистого внеску для успіху групи.

Розділ 1

РУХЛИВІ ІГРИ ВІД ІНСТИНКТУ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ

1.1. Гра в історії людства

Гра з давніх-давен була невід'ємною складовою життя людини, використовувалась з метою її виховання та фізичного розвитку.

У первісному суспільстві фізичні вправи були тісно пов'язані з трудовою діяльністю, культовими обрядами, вихованням і військовою справою.

Фізична культура почала формуватись на певному рівні економічного та суспільного розвитку в епоху пізнього палеоліту.

Удосконалення знарядь праці, а також виникнення родових об'єднань дали людям можливість не обмежувати діяльність виготовленням предметів для задоволення найпримітивніших життєвих потреб. Вирішальне значення мало усвідомлення людьми того, що мисливець повинен уміти швидко бігати, обережно підкрадатись до полохливої дичини, бути сильним у боротьбі з великим звіром, а при зустрічі зі швидким звіром повинен уміти спритно й точно попасти в ціль. Отже, мисливцю необхідно було постійно тренуватись, розвивати силу, спритність, влучність. При виготовленні снарядів для метання доводилось виконувати пробні кидки. Подібні вправи стали невід'ємним елементом підготовки підростаючого покоління до виконання завдань, яке ставило перед ним життя в орді, роді, племені. У первісній общині діти й дорослі брали участь у рухливих іграх з м'ячем і палками. Перемога у змаганнях уславлювала, племя, переможці отримували призи.

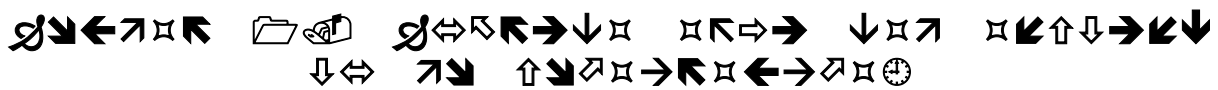
Гра – це громадське явище, самостійний вид діяльності людини, що відображає всі сфери матеріальної та духовної творчості людей. Природно, що ігри вивчали і продовжують вивчати фахівці багатьох галузей знань: історії, етнографії, антропології, педагогіки, теорії й методики фізичного виховання та ін. Згідно з еволюційним ученням рухливі ігри розглядають

як часткове філогенетичне питання в загальній картині біологічної еволюції – спрямований історичний розвиток живої природи, що включає зміни генетичного складу популяцій, формування адаптації, утворення та вимирання видів, перетворення біогеоценозів і біосфери загалом. Ці зміни тривають сотні мільйонів років з моменту виникнення життя, є продуктом і об'єктом еволюції, базою вивчення еволюції будь-якого масштабу, зокрема походження рухливих ігор.

Окремі аспекти розвитку рухливих ігор досліджували вітчизняні вчені Є. Приступа, В. Левків, А. Цьось, В. Давидюк. Учені виявили і вивчили величезну кількість пам'яток історії первісного суспільства. На основі вивченого матеріалу (а саме з чого виготовляли знаряддя праці) найдавнішу історію умовно поділяють на шість періодів, тобто віків: давній кам'яний (палеоліт) – 2,5 млн років тому; середній кам'яний (мезоліт) – 12 тис. років тому; новий кам'яний (неоліт) – 10 тис. років тому; мідно-кам'яний (єнеоліт) – 5–8 тис. років тому; бронзовий – 4 тис. років тому; залізний – 1–3 тис. років тому.

Австралопітеки. Як доводить антропологічна наука, зародки роду людиноподібних походять з Африки з поетапним їх розселенням на Північний та Східний континенти. Перші людиноподібні використовували найпримітивніші знаряддя праці (палицю у вигляді довбні, каміння, кістки великих тварин), що були ударними. Це було названо олдувейською культурою. Природні інстинкти ігрової діяльності австралопітека за тривалий період поступово перетворили каміння, кістки, палиці на знаряддя праці. Ігровий інстинкт та несвідоме спостереження за явищами природи, поведінкою тварин і собі подібних давали змогу мільйони років назад людиноподібним поступово вдосконалюватись у складних умовах життя. Часто ігровий інстинкт переростав у жорстокий поєдинок (іноді з фатальним кінцем), в якому визначався домінант над іншими.

Можна сказати, що олдувейська індустрія була результатом цілеспрямованої діяльності. Відомо й про інші аспекти життєдіяльності австралопітеків, що свідчить про доволі високий на той час їх розвиток. Якщо це правда, австралопітеки зробили певний крок на шляху до людських форм співіснування.



За даними антропології, знахідок знарядь праці, місця проживання перших людей можна сказати, що історія гри починається тоді, коли високорозвинуті людиноподібні навчилися виготовляти та застосовувати ці знаряддя праці. Це сприяло відокремленню від тваринного способу життя, поступовому набуттю необхідного у складних природних умовах життєвого досвіду, передаванню його наступним поколінням.

Первісні люди були подібними до сучасних людей. Прямолінійна ходьба сприяла розвитку ігрової діяльності, зокрема, для існування, виготовлення та застосування знарядь праці, що змушувало первісних людей мислити, спілкуватись за допомогою рухів, жестів, звукової мови, а також групуватись у колективи.

Архантропи (пітекантроп, синантроп, гейдельберзька людина). В архантропів уже фіксуються не лише постійні типи знарядь, а й особливості кам'яної індустрії, що осмислено (доволі неістотно) впливають на гру. Результат вивчення екологічного середовища засвідчують, що архантропи розселились за різких кліматичних змін (приплив і відплив льодовика). У складних кліматичних умовах застосування різних знарядь праці, використання вогню та вдосконалення житла давало їм змогу тривалий час жити на одному місці або повертатись до попередніх місць проживання після тривалих переходів.

Пітекантроп. Ця істота була умілішою, ніж *Homo habilis*, і загалом неістотно відрізнялась від людини. Пітекантропи поступово починають якісно обробляти знаряддя, що впливає на якість гри. У грі давня людина внаслідок спостережень та випробувань винаходила нові знаряддя, що сприяло вдосконаленню гри.

Пітекантропи відрізнялись від австралопітеків не лише зовнішнім виглядом і технологією обробки знарядь, а й способом життя. Вони навчилися здобувати їжу гуртом і першими серед давніх людей почали на полюванні заганяти тварин у відповідні місця, де вбивали. За допомогою полювання на великих тварин пітекантропи змогли не лише

покращити власне харчування, а й вирішити питання житла. Вони виганяли тварин зі зручних для житла і безпечних печер. Це вплинуло на збільшення чисельності населення, а чисельність – на гру.

Основним досягненням пітекантропів було винайдення вогню, що істотно вплинуло на гру. Пітекантропи були розумними, а найголовнішими властивостями розуму є ненаситна цікавість, потяг до пізнання, випробування, експериментів над собою, предметами, природою. Сміливці-пітекантропи, наближуючись до вогню, досліджували його властивості. Вони помітили, що вогонь не лише опікає, наганяє страх на тварин, а й дає тепло, обігріває та освітлює печери.

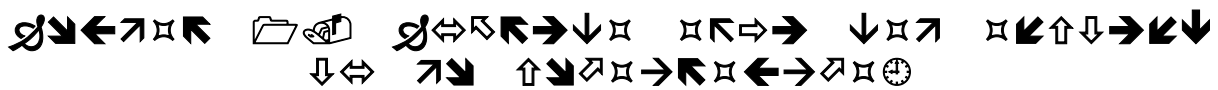
Чисельність мешканців печер постійно збільшувалась, при цьому підвищувалась небезпека внутрішніх конфліктів. І вони виникали. У пошуках кращих мисливських угідь вигнанці знаходили нове житло, тим самим (сотні тисяч років тому) переселяючись з Африки до Азії та Європи і водночас поширюючи ігрову культуру континентами.

Синантроп. По всьому, синантропи були давніми людьми примітивної фізичної будови уміли робити грубі кам'яні знаряддя, полювати на тварин і використовувати вогонь. Вони жили групами.

За даними палеодемографічних досліджень, первісні общини були невеликі: налічували три-шість особин чоловічого роду, 6–10 – жіночого і 15–20 – дітей. У боротьбі за виживання основною була тісна згуртованість членів первісної общини.

Можна припустити, що не стихія природи, а саме приборкання вогню та вживання якіснішої їжі дали суттєвий поштовх новим цілеспрямованим руховим діям, які згодом перетворились на ритуал, а ритуал – на гру. Із запаленою гілкою в руці давні люди відганяли хижих тварин від своїх осель. При цьому вони підстрибували, бігали, кричали, переслідували хижаків.

Наганяння страху на тварин поступово перетворилось на примітивне ритуальне дійство з доволі простими, але на той час необхідними рухами. Молоді пітекантропи копіювали старших, тим самим перетворюючи ритуал страху на ігрове



дійство. У печерах, де мешкали синантропи, виявлено численні проявки їх культури. Базуючись на цьому, можна припустити, що так зароджувались колективні дії в рухах. Вочевидь, це були хоча й дозволи примітивні, проте необхідні колективні дійства, спрямовані на збереження роду.

Гейдельберзька людина. Хоча рештки гейдельберзьких людей фрагментарні, проте це не означає, що вони не виробляли знарядь і не використовували вогню.

Гейдельберзька людина жила пізніше синантропа протягом великого періоду – 150–200 тисяч років.

Тогочасні люди часто оселялись на берегах річок, озер. Від нападів хижих тварин рятувались розпалюванням багать навколо поселень. Харчувались рослинами і значною мірою тваринною їжею. Наприклад, підстерігали тварин поблизу водопою або заганяли парнокопитних до ловчих ям.

У міру підвищення рівня продуктивних сил та ускладнення виробничого життя ускладнювались також форми людських колективів. Антропологи припускають, що гейдельберзька людина почала розподіляти працю між чоловіком і жінкою. Жінки збирали рослинну їжу, а чоловіки займались переважно полюванням. Можна припустити, що з розподілом праці поступово починають поділятися ігри – на ритуальні ігрові дійства та дитячі ігри.

Неандерталець. Наступний етап еволюції ігор пов'язаний з давніми людьми, яких називають неандертальцями. Вони мали прогресивнішу будову тіла. Розвиненіші верхні кінцівки свідчать про здатність посиленого силового захвату.

Культура неандертальців на порядок вища від культури попередників. З'являються нові та вдосконалюються існуючі елементи знарядь праці, що сприяло подальшому розвитку ігор. Формується абстрактне мислення, зароджується суспільна свідомість, починає зароджуватись міфологія. Залежно від місця проживання общин ігри мали різний характер і різне змістовне та рухове значення. Це були ігри-ритуали, що відображали вдале полювання, збирання врожаю, добування вогню.

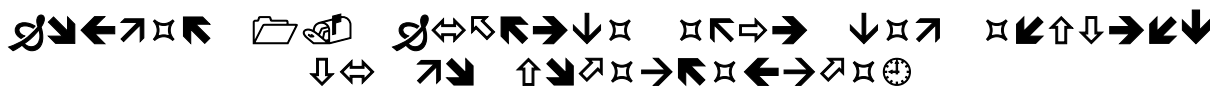
Кроманьйонець – людина сучасного виду, яка стала на вищій щабель фізичного та розумового розвитку. А отже, ігри та ритуальні ігри починали, хоча й несвідомо, набирати перших ознак виховного характеру. Вони перебували на різних стадіях розвитку. У племен, які займались полюванням, ігри були пов'язані з витривалістю й силою. У тих, хто займався рибальством, необхідною умовою було вміння плавати, тому ігри пов'язувались переважно з водою. У племен, що жили переважно за рахунок збирання врожаю, ритуальні ігри містили спокійні рухові дії. Під дією абстрактного мислення рухи почали набирати початкової осмисленої дії. Інтенсивність способу життя, застосування знарядь праці, навколишнє середовище, кліматичні умови не однаковою мірою впливали на фізичний розвиток кроманьйонців. З огляду на це так само розвивались по-різному.

Ігри збагачувались та розвивались не лише внаслідок об'єднання племен, а й через боротьбу племен за території, де господарювали та полювали.

Соціалізація давньої людини сприяла прогресивнішому (на певній стадії розвитку) життю.

Зберігаючи біологічні засади, людина протягом мільйонів років перетворювала рухливі ігри з інстинкту на соціальне явище. Гра в давні часи за природою була наслідуванням (спостереження за поведінкою тварин, явищами природи) з елементами рухового досвіду. Зміни природи, людини, виробничої діяльності, суспільних відносин сприяли соціалізації гри, що перетворилась на необхідний засіб виховання та загартування організму.

На давній історичній стадії розвитку трудова діяльність предків людини перебувала в перехідному стані, перших твариноподібних формах праці. Можна припустити, що людям у цьому перехідному стані були властиві твариноподібні форми умовно-повторного досвіду пристосувальних дій з добування здобиччі, їжі (праобрази фізичних вправ, твариноподібні ігри). Подібні дії сприяли фізичному розвитку людини, перетворенню тваринного інстинкту на осмислення.



Як зазначав І.П. Павлов, саме дія породжує асоціації мозку тварини.

Психіка людини, що перебувала в перехідному стані, розвивалась залежно від рухів, розвитку тіла. Таким чином, можна припустити, що рухові дії, які нагадують ігри пращурів людини, так само певною мірою були біологічними посилками для «відокремлення людини з природи». Звісно, не може йтися про прямий зв'язок розвитку фізичних вправ, ігор людини з утилітарно пристосувальною поведінкою чи звичками, так названими «іграми» людиноподібних мавп.

Як одна з форм прояву суспільної свідомості, що відображала устрій, життя людей на найбільш ранньому етапі розвитку суспільства, виникла практика образного повторення трудових, мисливських дій. Такі образні повторювання життєвого досвіду зі свідомим спрощенням або ускладненням були ніби напроямом первісного мистецтва. Вони вирізнялись синкретичним характером, тобто включали у злитому вигляді творчі образно-наслідувальні дії, танок, пісню і примітивну музику. При цьому зникали межі між грою та іншими повторно-образними діями, побудованими на рухах. Прояви первісного мистецтва, що відтворювались в активних рухових діях, певною мірою сприяли фізичному розвитку людей, допомагали в боротьбі з природою та ворогами, мали вирішальне суспільне значення для спілкування, узгоджених дій.

Діти наслідували процеси праці дорослих, відтворювали окремі звичаї і події життя господарського колективу. Подібні дії становили найдавніші забави дитини. Можна припустити, що вже в дородовому суспільстві дорослі за допомогою забав передавали дітям життєвий досвід. Про це свідчать численні записи мандрівників і вчених, які спостерігали побут племен і народностей, що перебували ще в ХІХ ст. на нижчих ступенях первісної культури.

З підвищенням продуктивності суспільної праці створювались матеріальні передумови для подальшого розвитку раннього мистецтва. Поступово почали виокремлюватись його самостійні форми, що зумовлювалось складнішою

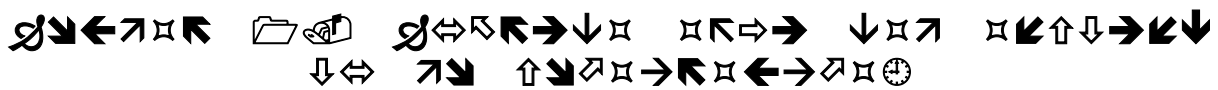
організацією способу виробництва (наприклад, полювання з використанням лука), розподілом праці між чоловіком і жінкою.

Знадобився тривалий історичний період, значні зрушення в розвитку продуктивних сил, щоб із синкретичного первісного мистецтва поступово виокремилась самостійна ігрова діяльність, потрібна дітям і дорослим. Вона виражалась у змагальних, мисливських та військових іграх, а також які зберегли зв'язок з образотворчими ритмічними танцями, драматичних іграх, що зображували господарську діяльність, переважно жінок і дітей. Змагальні та образотворчі ігри, які застосовували для підготовки до життєвої практики, за період родового ладу пройшли складний шлях розвитку (від натуралістичних до символічних).

Розвиток рухливих ігор у виховних цілях пояснюється природною історичною потребою практично здійснювати підготовку підростаючого покоління.

З поділом суспільства на класи та ускладненням духовної культури виникали розбіжності в застосуванні ігор для фізичного виховання дітей нижчих класів населення і панівної верхівки суспільства; встановлювався дедалі умовніший зв'язок між іграми, трудовими і бойовими діями. При експлуаторському ладі незважаючи на важкі матеріальні умови працюючих мас у народному побуті рухливі ігри завжди були найдоступнішим засобом фізичного виховання дітей.

Багато ігор, переходячи від покоління до покоління, видозмінювались, набирали нових ознак. Народною творчістю створювались ігри, що вирізнялись дивним поєднанням простоти, великої емоційності та простору для різнобічного прояву фізичних сил і здібностей. Подібні ігри існували століттями в широких колах суспільства. Розвиток рухливих ігор у виховних цілях пов'язаний зі способом життя людей. В іграх відображуються особливості психічного складу народностей, ідеологія, виховний і культурний рівень, досягнення науки. Крім того, деякі ігри набирають відтінків залежно від географічних та кліматичних умов.



Ігор, які використовують для фізичного виховання, дуже багато. Їх поділяють на дві великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – вищий щабель розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухливих ігор єдиними правилами, визначальним складом учасників, розмірами та розміткою майданчиків, тривалістю, обладнанням та інвентарем, що дає змогу проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби, що потребує від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Особливе значення рухливих ігор полягає в тому, що вони доступні людям різного віку. Незважаючи на розмаїтість, етнічні та інші особливості, рухливі ігри мають такі загальні характерні ознаки цієї форми діяльності, як відносини гравців з оточенням і пізнання буденної реальності. Зокрема цілеспрямованості та доцільності поведінки для досягнення поставленої мети, з раптово виникаючими та постійно змінними умовами, потребою широкого вибору дій, прояву творчих здібностей, активності, ініціативи; комплексності, що виявляється у формуванні рухових навичок, розвитку та вдосконаленні життєво важливих фізичних, розумових і морально-вольових якостей.

Наявність змагальницького елемента у природних видах рухів дає змогу використовувати рухливі ігри для підготовки до занять спортивними іграми. Правильний вибір ігор і управління ними мають вирішальне значення для формування почуття колективізму, активності, ініціативи, свідомої дисциплінованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сміливості.

Широта виховного впливу рухливих ігор висуває певні методичні вимоги до їх проведення. До найзагальніших вимог належать: відповідність ігор способу життя гравців, їх психічному складу, рівню культури, традиціям; відповідність складності сюжету та змісту рівню розвитку, знань, умінь, навичок і фізичних якостей гравців, їх фактичному віку; відповідність завданням виховання, освіти, розвитку та

умовам, що відповідають успішному здійсненню педагогічного процесу.

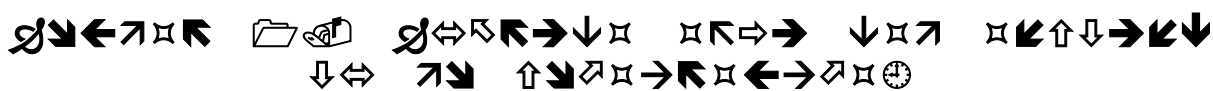
Гнучке застосування відомих принципів класифікації надає педагогам широкі можливості для раціонального використання скарбниці народного ігрового фольклору в різних цілях: чи це завдання переважного розвитку фізичних якостей, чи формування та вдосконалення координованих і ошадливих рухів; чи формування вміння швидко сприймати потрібний ритм і темп фізичної діяльності, чи спритно, швидко та доцільно виконувати рухові завдання. Отже, розмаїття рухових дій у народних рухливих іграх сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я гравців.

Педагогічні спостереження та експерименти, що полягали у включенні до програми з фізичного виховання переважно народних рухливих ігор, фізичних вправ на уроках з фізичної культури, виявили насамперед активізацію ставлення студентів до цих занять, швидше опанування рухових навичок, посилення інтересу батьків до занять фізичною культурою і спортом.

Рухливі ігри мають оздоровче, виховне та освітнє значення, доступні для сімейної фізкультури. Доведено, що вони покращують фізичний стан і зміцнюють здоров'я. Крім того, це надзвичайно емоційне спортивне заняття, яке може створювати дуже високий рівень фізичного навантаження на людину, що необхідно обов'язково враховувати в організації занять з фізичного виховання.

Майже кожна гра передбачає біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу та ін. В іграх виховуються основні фізичні якості людини, такі як сила, швидкість, витривалість, і вдосконалюються рухові вміння та навички.

Гра – одна з найважливіших складових фізичного виховання людини, сприяє її фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку. Різні рухи і дії, які виконують гравці під час гри, при вмілому управлінні ними позитивно впливають на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності організму людини, збуджують апетит і сприяють



міцному сну. За допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток.

Під час рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання формуються та вдосконалюються навички з основних рухів (біг, стрибки, метання, лазання та ін.). Швидка зміна обстановки у процесі гри привчає людину використовувати відомі рухи відповідно до ситуації, що склалася. Усе це сприяє вдосконаленню рухових навичок.

Таким чином, гра відіграє важливу роль у формуванні особистості. В іграх відбивається накопичений досвід, поглиблюється та закріплюється власне уявлення про зображувані події, життя. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, поглядами та поняттями. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати та узагальнювати побачене. У рухливих іграх розвивається здатність правильно оцінювати просторі та часові відносини, швидко реагувати на сформовану ситуацію в обстановці, що часто змінюється. Велике освітнє значення мають рухливі ігри, які організовують на місцевості в літніх та зимових умовах: на базах відпочинку, у походах, на екскурсіях.

Що детальніше вчені-психологи й педагоги вивчають можливості такого феномену, як гра, то виявляють ширші межі її застосування, вищий віковий ценз. Гра сприяє вихованню, навчанню, відпочинку, відновленню сил, емоційному зарядженню, корегуванню набутого досвіду не лише у дітей, а й дорослих. Гра заповнила телевізійні екрани розважальними шоу-програмами, стала необхідним атрибутом свят і обрядів, проникає в солідні установи у вигляді ділових, рольових та комунікативних ігор. Безперечно, гра стала одним з найпопулярніших видів людської діяльності. Грають усі: діти, школярі, студенти, дипломовані спеціалісти, домогосподарки, люди похилого віку.

Про сутність і значення гри розмірковували філософи, педагоги, письменники. Та найпросте і водночас геніально пояснив гру у творі Марк Твен «Пригоди Тома Сойера»: «Гра –

усе, що ми робити не зобов'язані». З цього твердження випливають найважливіші характеристики гри. Вона мимовільна, часто без відкритої зовнішньої мети, стимульована внутрішніми потребами, інтересами, емоціями задоволення і радості, прагненням активної діяльності. Ці ознаки гри основні. Внесення у процес гри хоча б незначного зовнішнього примусу обов'язково перетворює її на інший вид діяльності, який зовні може мати цікаву форму, але внутрішньо не сприйматиметься людиною як розвага та задоволення. Отже, гра для людини – це обставини, в яких вона почувається вільно, розкуто, емоційно піднесено. Саме в такій невимушеній ситуації мимовільно, без напруження і втоми діти набувають соціального досвіду, вчаться думати, працювати, творити.

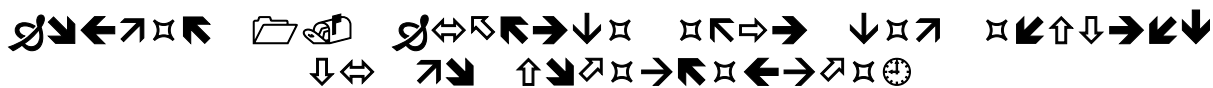
Уміння створити ігрову ситуацію, перенести учасників в іншу, частково умовну площину реальності, затримати плин часу і викликати захоплення є проявом високого професіоналізму організатора ігрової діяльності.

Спроби тлумачення природи гри відомі здавна. Так само здавна точаться суперечки щодо визначення її сутності та значення.

Найдавніші з цих спроб – теорії «відпочинку» і «надлишку сил». Перша теорія була відкинута внаслідок очевидної ненауковості. Справді важко погодитись з тим, що дитина у грі відпочиває, адже саме у грі вона проводить більшу частину дня, витрачаючи багато енергії, фізичних та розумових сил.

Теорія «надлишку сил», яку розробили Г. Спенсер і Ф. Шіллер, мала більше прихильників, ніж попередня, але так само не втрималась у науці через явну суперечливість з реальними факторами. Відомо, що стомлена і хвора дитина грається. Вона не може бігати, але сидячи чи лежачи бавиться іграшками. Отже викликає заперечення думка, ніби у грі дитина витрачає надлишкову енергію, що нагромаджується в нервових центрах.

Великої популярності зажила свого часу теорія німецького дослідника Гроса, яку він виклав наприкінці ХІХ ст. у творах «Ігри тварин» та «Ігри дітей». Учений вважав гру підготовкою до майбутнього життя, вірніше, підготовкою інстинктів до



якнайбільшої пристосованості до подальшого функціонування. На думку Гроса, що на вищому еволюційному щаблі перебуває тварина, то триваліше її дитинство і важливіша роль гри і наділяв останню здатністю вдосконалювати життєві механізми тварини й дитини. Думка Гроса про вплив гри на майбутній розвиток дитини має сенс.

Таким чином, гра є історичним утворенням. Її виникнення зумовлене розвитком суспільства і пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Отже, гра соціальна за природою, походженням та змістом.

1.2. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів

Прагнення України бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті державою спонукає не лише до розв'язання економічних і політичних проблем, а й виявлення турботи про своїх громадян, насамперед їх здоров'я. Лише здорова людина здатна ефективно створювати значущі духовні та матеріальні цінності, генерувати ідеї і творчо їх втілювати. З огляду на це до пріоритетних завдань сучасної системи освіти належить створення відповідних умов для виховання фізично та психічно здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Особливе місце в системі освіти посідає студентська молодь, професійна діяльність якої в найближчому майбутньому буде безпосередньо пов'язана з вихованням і розвитком молодого покоління в загальноосвітніх навчальних закладах.

Концептуальні положення про зміст та організацію вищої педагогічної освіти базуються на законах України «Про освіту» (1991 р.), «Про вищу освіту» (2001 р.) та Національній доктрині розвитку освіти в Україні (2002 р.). Закони України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.) та Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту

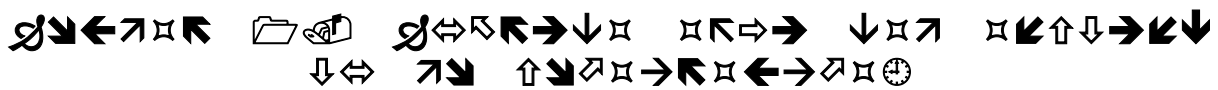
(2004 р.) дають змогу переосмислити цінності фізичної культури студентів, у новому аспекті розглянути її освітні, виховні, розвивальні й оздоровчі функції.

Проблеми фізичного виховання молодого покоління висвітлювали Н. Денисенко (формування свідомого ставлення до здоров'я, організація рухового режиму), В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), Б. Ведмеденко, Ю. Железняк, В. Назаров (виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом), І. Аулик, В. Григоренко, С. Євсєєв, С. Путрова, В. Силуянов (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні), С. Омельченко (виховання прагнення до здорового способу життя).

Питання залучення студентів до фізичної культури стали предметом наукових досліджень Г. Балахнічова, Н. Голівої, О. Дрозда, Т. Книш, Ю. Кобякова, К. Кратвіша, А. Ляховича, О. Нечипорука, С. Путрова, Л. Сущенко та ін. Проте дослідники зосереджуються на суто фізичному розвитку студентської молоді, залишаючи поза увагою засоби формування у неї відповідних цінностей як регуляторів поведінки, важливих складових професійно-педагогічної підготовки студентів.

Останніми роками спостерігається неухильне зниження рівня здоров'я студентської молоді, на стан якої впливають не лише соціогенні та екологічні чинники, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя та цінностей фізичної культури.

Загострення соціально-економічної ситуації, втрата культуро-відповідних способів регулювання відносин суспільства та особистості глибоко позначаються на молодому поколінні, формують у нього неоднозначні установки та переконання, негативно впливають на соціальний розвиток. Занепокоєння викликають факти байдужого або й упередженого ставлення молоді до реалій сьогодення, визначення пріоритетів майбутнього самостійного життя, серед яких домінують матеріальні чинники, перебільшений індивідуалізм: спостерігаються втрата ідеалів,



молодіжний песимізм, розгубленість. Усе це відбувається на фоні погіршення загального здоров'я нації. За останні десять років з'явилися нові захворювання: синдром хронічної втоми і синдром дисбалансу з навколишнім середовищем, що виникають у результаті нескінченних стресів, конфліктних ситуацій, постійного емоційного перевантаження, екстремальних умов дійсності, складної криміногенної ситуації.

Пріоритет здоров'я, мотивації до здорового способу життя притаманні лише незначній частині молоді, більшість же характеризується санітарно-гігієнічною безграмотністю, закономірним наслідком чого стає звуження функціональних резервів особистості, порушення у неї функцій саморегуляції і резистентності. При цьому збільшення кількості соматичних і психосоматичних захворювань з нетиповим клінічним перебігом, розвиток епідемії СНІДу і туберкульозу, поширення наркотичної та алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу змушують дійти висновку: стратегія досягти здоров'я через лікування неперспективна.

Фізична культура як важлива складова загальної культури містить вагомий потенціал позитивного впливу на свідомість особи, залучення її до практичної діяльності, пов'язаної з фізичним удосконаленням як невід'ємним компонентом загального здоров'я. Проте досягти цієї мети можливо лише за умови залучення людини до розвитку фізичних якостей, цінностей фізичної культури, переведення їх на рівень особистісної значущості.

У психології та педагогіці вивчення і формування ціннісного ставлення до об'єктів внутрішнього та зовнішнього світу здійснюються шляхом аналізу навчально-виховної діяльності в тісному зв'язку з педагогічним впливом (І. Бех, Л. Божович, Б. Братусь, Д. Леонт'єв, А. Леонт'єв та ін.). Цінності різних сфер життєдіяльності людини, зокрема професійної, ґрунтовно висвітлили Л. Архангельський, О. Глузман, С. Лупінович, С. Дробницький, Б. Ольшанський.

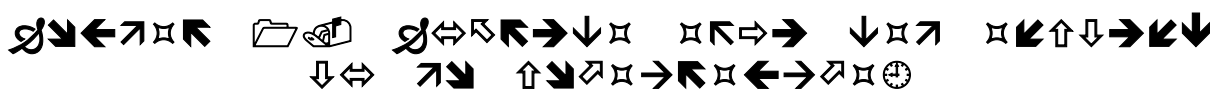
Отже, актуальність ціннісного ставлення студентів до рухливих ігор на заняттях з фізичної культури зумовлена високим соціально-педагогічним значенням цієї проблеми в сучасних умовах, необхідністю приділення підвищеної уваги

формуванню ціннісного ставлення до рухливих ігор у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів і відсутністю відповідних науково обґрунтованих підходів до її реалізації, надання переваги традиційному навчанню й вихованню студентів. Це породжує суперечність між метою та завданнями вищої освіти й прогресуючою тенденцією погіршення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Сучасна система фізичного виховання орієнтована на фізичне та духовне вдосконалення особистості й полягає у підвищенні рівня її фізичної підготовки, розширенні морально-вольових потенцій. Ці питання підтримуються на державному рівні. У відповідних законодавчих актах не лише проголошується важливість таких ідей, а й містяться конкретні заходи їх реалізації. Положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких відповідальна держава.

У ст. 28 Основах законодавства України про охорону здоров'я акцентується на важливості поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного та фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов для занять фізичною культурою, спортом і туризмом, розвитку мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя.

Загальні правові, соціальні, економічні та організаційні засади фізичної культури визначені Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), де, зокрема, зазначається, що фізична культура – це складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою формування її особистості, важливий засіб підвищення соціальної та трудової активності людей,



задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин.

Нині одне з основних завдань у сфері фізичної культури і спорту в Україні – постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, а показниками належного стану є рівень здоров'я та фізичного розвитку різних верств населення, ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту, забезпеченості кваліфікованими кадрами, будівлями, майном.

У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота в поєднанні з фізичним вихованням з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку молоді виконується шляхом проведення обов'язкових занять, які містять рухливі та спортивні ігри, організації фізкультурно-спортивної роботи.

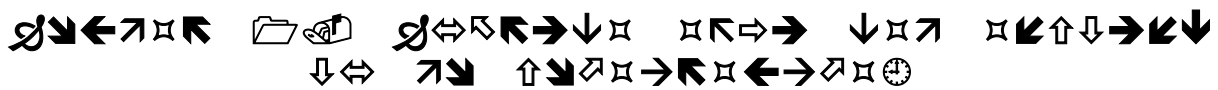
У Концепції виховання дітей та молоді в національній системі освіти фізичне виховання – це утвердження здорового способу життя, що становить невід'ємний елемент загальної культури людини, адже «повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії тіла й духу, людини й природи – засади фізичного виховання.

Національна доктрина розвитку освіти до пріоритетних завдань цієї галузі зараховує виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. У розділі «Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян» зазначається, що в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються засади для забезпечення розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства. Передумовою цього є той факт, що фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття

кожною людиною певних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. З метою розв'язання цих завдань утверджується необхідність удосконалення фізичної та психологічної підготовки молодого покоління до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; активізації використання різних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення; наголошується на тому, що держава забезпечує розвиток масового спорту як важливої складової виховання молоді.

Завдання й основні напрями фізичного виховання відображені в цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», спрямованій на забезпечення гармонійного розвитку особистості, її фізичну підготовку, зміцнення здоров'я засобами фізичної культури. Необхідність запровадження такої програми зумовлена тим, що нині в Україні близько 90% дітей, учнів і студентської молоді мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Під цим оглядом програма визначає фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складову загальної освіти, що повинна закласти засади забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервність цього процесу тощо.

До пошуку шляхів ефективного розв'язання завдань фізичного виховання молодого покоління звертаються науковці і викладачі-практики. Так, окремі аспекти виховання у студентів звички до систематичних занять фізкультурою і спортом вивчали Б. Ведмеденко, Ю. Железняк, В. Назаров; питання посилення у студентів інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності висвітлюють В. Касаткін, Т. Круцевич,



Є. Щербаков. Виховання потреби у фізичному вдосконаленні юнаків допризтивного віку стало предметом наукових досліджень М. Солопчука; педагогічні умови виховання у студентської молоді прагнення до здорового способу життя розкрив А. Власов.

В. Соколов, досліджуючи мотивацію студентів до занять фізичною культурою, а також рухливими іграми, чинники та умови формування відповідних мотивів щодо здатності впливати на поведінку студента та його ставленням до спортивної діяльності, визначив основні та другорядні чинники безпосереднього спонукання до такої діяльності (прямі мотиви), а також опосередковані (непрямі мотиви).

На думку Р. Пилюяна, який вивчав особливості формування позитивного ставлення в ігровій діяльності як важливої складової розвитку особистості, важливе місце у цьому процесі повинно посідати усвідомлення індивідом власних можливостей і потреб. У разі їх збігу в індивідуума з'являється стійке прагнення оволодіти цим предметом на високому рівні, що спонукає до відповідної ігрової діяльності.

П. Дуркін дослідив роль інтересу у вихованні позитивного ставлення до фізичної культури та рухливих ігор. Інтерес тут виступає як складова інтегральних проявів мотиваційної сфери, зовнішній наслідок внутрішніх спонукань.

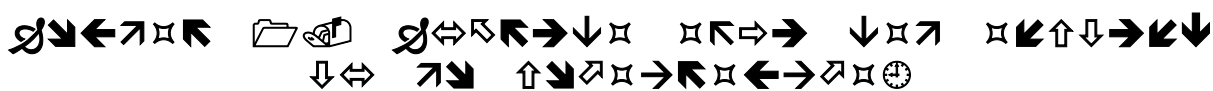
Питання формування у молодого покоління потреби у фізичному вдосконаленні, ігровій діяльності ґрунтовно висвітлили М. Зубалій, В. Кузнецов, В. Лях, І. Мурахов та В. Селуянов. Вивчаючи особливості ставлення молоді до фізичної культури (порівняно з іншими навчальними предметами), М. Зубалій виявив зниження інтересу до такої діяльності з досягненням дитиною старшого шкільного віку. Розкриваючи причини цього явища, дослідник звернув увагу на недостатність поцінювання школярами рухових дій, занижену активність і недостатньо розвинену самостійність у виконанні навчальних завдань.

С. Попов на основі аналізу особливостей і динаміки формування у молоді позитивного ставлення до спортивно-

фізкультурної діяльності, визначаючи його як складне суб'єктивне відображення у свідомості особистості різних її аспектів, розробив класифікацію визначеного ставлення за видами та формами.

Цікаві думки про роль фізичної культури у формуванні та розвитку особистості висловили дослідники Л. Мазур та Р. Мартин. На їх думку, розвиток фізкультурно-спортивного руху за законами великих систем гарантує цілісній соціальній системі стабільність і сталість. Виконуючи інтегруючу роль у суспільстві, фізична культура не нівелює особистість, а навпаки, гарантує реалізацію нею рівня власних домагань. Зрозуміло, що успіхи в досягненні індивідуальної «спортивної форми» визначатимуться волею й бажанням окремих індивідів, але з них завдяки інтегральним характеристикам суспільства, складатиметься загальний його рівень. У цьому зв'язку ствердною є думка про те, що соціальна система розвивається тим стабільніше, що більше її елементів рухається, тобто що більше людей формують власне тіло відповідно до уявлень про прекрасне. Саме внаслідок досягнення різного рівня фізичної форми особистостей як членів суспільства, унікальності особистісного включення індивідуальності в соціум знижується рівень ентропії соціальної системи.

Неуважне ставлення молоді до власного здоров'я і фізичного розвитку фахівці пояснюють, по-перше, хибними поглядами на фізичну культуру, її суспільну та особистісну цінність; по-друге, недостатньою пропагандою засобами масової інформації органів охорони здоров'я; по-третє, у структурі ціннісних орієнтацій цінності здоров'я, фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, краси людського тіла значно поступаються культурним, моральним та іншим цінностям; по-четверте, недостатністю базових знань для переконання про роль фізичної культури у формуванні особистості. Це потребує особливої уваги до проблеми піднесення фізичної культури на рівень особистісного поцінування. Водночас необхідно враховувати, що розвиток зростаючої особистості, формування її духовності й культури життєдіяльності будуть



дієвими за умови, що вихованими будуть люди, які оточують молодь, насамперед викладачі.

У цьому контексті доцільно згадати слова О. Дубровського, які він сказав ще наприкінці 80-х років ХХ ст.: «...біда не лише в тому, що ми в минулому погано орієнтували викладача на охорону здоров'я молоді, а й засмучує та обставина, що безпосередньо викладач не навчений берегти власне здоров'я. Як засвідчує досвід, нездатний зберегти власне здоров'я не зуміє зберегти здоров'я інших». Спираючись на такий підхід, О. Дубровський сформулював положення, що розкривають необхідність фахової підготовки та вдосконалення педагогів у сфері збереження власного здоров'я, долучення до фізичної культури, її цінностей, рухливих ігор, що може стати дієвою базою забезпечення культури здоров'я молодого покоління, його фізичного розвитку.

Аналогічні проблеми стали предметом наукового інтересу педагогів О. Дрозда, К. Кратвіша, А. Ляхович, які досліджували питання формування різних аспектів фізичної культури у студентської молоді, зокрема, в умовах вищих педагогічних навчальних закладів, і визначили відповідні утворення як важливу складову підготовки студентства до професійної діяльності.

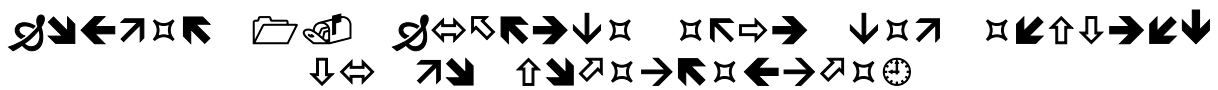
У цьому зв'язку становить інтерес науковий висновок О. Петрова. Базуючись на великому масиві емпіричних даних, він узагальнив відомі методи і прийоми формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, рухливими іграми, а також удосконалення фізичних якостей на заняттях, виокремив найефективніші з них щодо опанування студентською молоддю необхідних вмінь, визначив способи «підживлення» особистісного прагнення до активної діяльності у відповідному напрямі. Підсилюючим чинником О. Петров вважає прийом оперативного та систематичного інформування юнаків і дівчат про поточні результати з фізичної культури. Отримання такого зворотного зв'язку сприяє застосуванню самоконтролю за власним фізичним розвитком, виявленню недоліків та адекватних шляхів їх подолання.

Ставлення студентів до використання рухливих ігор на заняттях фізичної культури у вищому навчальному закладі А. Піянзін розглядав крізь призму їх інтересів, потреб, мотивів та установок. У результаті вдосконалень він висунув тезу про те, що таке ставлення в сукупності його компонентів є стрижнем, психологічною характеристикою діяльності майбутнього спеціаліста і виявляється у спрямованості внутрішньої активності, яка вбирає особливості внутрішнього стану індивіда.

Згідно з А. Піянзіним сутність формування активно-позитивного ставлення до рухливих ігор на заняттях фізичної культури полягає в організації спеціального педагогічного процесу, що спонукає, спрямовує і регулює діяльність студентів щодо професійного розвитку. Він визначив низку педагогічних умов, дотримання яких стане у пригоді викладачам вищих закладів освіти. Основними з них є такі:

- організація педагогічного процесу на засадах особистісно-діяльнісного підходу, що детермінує активізацію ціннісно орієнтованої сфери студента в поєднанні таких її структурних компонентів, як цільовий, емоційно-потребнісний, змістовно-необхідний, мотиваційно-вольовий, когнітивно-оцінний;
- забезпечення сприймання цінностей фізичної культури молодого покоління як умови, необхідної для реалізації професійних умінь і намірів;
- професійна спрямованість навчально-виховного процесу;
- реалізація у професійній діяльності викладача, його способі життя сукупності знань, переконань, якостей, досвіду мотиваційно-ціннісного ставлення до виконання рухливих ігор на заняттях зі студентами.

Дослідниця Г. Кривошеєва одним із пріоритетних напрямів реформування національної системи освіти вважає забезпечення в кожному навчальному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості й насамперед у вищих навчальних закладах, покликаних формувати культуру здоров'я майбутніх спеціалістів.



Заслуговують на увагу дослідження проблем використання рухливих ігор на заняттях фізичної культури, формування позитивного самоствалення студентів у процесі фізичного виховання Є. Боченкової. На думку дослідниці, фізичний розвиток у процесі систематичних занять з фізичного виховання, а також упровадження рухливих ігор супроводжуються розвитком особистісних якостей людини. Важливість рухової активності зумовлюють такі чинники:

- фізична культура, спорт, рухливі ігри формують важливу сферу незамінного і специфічного життєвого досвіду та засад світосприйняття, забезпечують збереження і зміцнення здоров'я;
- естетичний зміст фізичної культури і спорту сприяє формуванню грації, природності, розвитку фізичних якостей;
- рухливі ігри мають значення для особистості та суспільства внаслідок розвитку таких якостей, як чесність, порядність, упевненість у власних силах, комунікабельність, соціально схвалювана поведінка, дисципліна;
- рухливі ігри через ігровий характер розвивають не лише м'язи, а й спонтанність, безкорисливість.

Російський педагог Е. Майнберг вважає, що рухливі ігри є засобом формування мотивів, переконань, потреб, цінностей особистості.

Проблемі формування ставлення студентів до рухливих ігор на заняттях фізичної культури присвячено дослідження Р. Кабірова. Зокрема, він довів важливість у цьому процесі відповідної установки, що є чинником і обов'язковою умовою реалізації ціннісної орієнтації особистості в зазначеному напрямі.

У багатьох дослідженнях (наприклад А. Дзюбалова, Б. Куланіна, А. Межяліте) виявляється тенденція спрямованого впровадження рухливих ігор у програми з фізичного виховання у вищій школі. Це сприятиме залученню студентів до самостійних форм фізичної культури, посилення мотивації, інтересу до занять фізичними вправами. На думку Н. Рибачук,

формування і розвиток особистості у сфері фізичної культури – рухливих іграх можливі лише за умови гуманізації фізичного виховання у вищому закладі освіти. Гуманізація зумовлена сучасними вимогами, що впливають з таких поширених негативних явищ сьогодення, як насильство, посилення агресії в молодіжному середовищі, а її реалізація базується на дотриманні певних педагогічних умов, зокрема, поєднанні фізичної культури та рухливих ігор з особистісними інтересами студентів, формуванні ставлення до людини як найвищої цінності суспільства. Отже рухливі ігри спрямовані на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних та фізичних сил, активізацію готовності до повноцінної реалізації власних сутнісних сил.

Результати аналізу спеціальної літератури засвідчують, що останніми роками фахівці схиляються до думки про необхідність планомірного переходу від обов'язкових форм до фізичного та інтелектуального самовдосконалення студентів. Такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, забезпечує опанування студентами знань, умінь та навичок ефективного та самостійного здійснення фізкультурно-спортивної діяльності. У цьому зв'язку стає очевидним, що освітній процес потрібно як найтісніше поєднувати з цілеспрямованим вихованням мотивації, інтересу та ціннісного ставлення до рухливих ігор, фізичної культури, здоров'я студентів. Саме фізкультурне виховання дістає статусу важливого засобу цілеспрямованого формування особистості, мета якого полягає в залученні людей до формування духовних і матеріальних цінностей фізичної культури. Підсумовуючи викладене, доходимо висновку, що проблема залучення молоді до рухливих ігор широко висвітлена в науковій літературі. Проте окремі її аспекти ґрунтовно не досліджено, що утруднює розв'язання завдань з формування і розвитку особистості, її залучення до усвідомленого вибору здорового способу життя, фізичного самовдосконалення, активної діяльності в цьому напрямі, тобто перетворення рухливих ігор на особистісну цінність.

Розділ 2

СТРУКТУРА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Цілі, способи, місця проведення ігор різняться як за змістом, так і методикою.

Важливим моментом дослідження ігор є визначення їх структури. Кожна гра має певну мету, що визначає напрям розвитку її учасників (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний); ситуація гри включає місце її проведення, атрибути, статевий та віковий склад учасників; правила (або перебіг) гри.

З метою визначення структури і функцій гри застосовують **класифікації ігор**, яких багато, але практичний характер мають дві: за мотиваціями та змістово-процесуальними критеріями.

Перша класифікація ігор акцентується на об'єктах впливу гри, до яких належать:

- *психо-чуттєві* (сенсорні), що сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення та пізнання навколишнього середовища і є базовими для формування відповідних знань, умінь;
- *рухові*, що сприяють розвитку тіла, формуванню таких необхідних якостей, як спритність, гнучкість, сила, швидкість, координація рухів;
- *соціальні*, що сприяють соціалізації учасників гри у процесі спілкування, виконанню необхідних правил, формуванню моральних рис;
- *розважальні*, що сприяють відпочинку, отриманню емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Друга класифікація базується на змісті та способах здійснення ігор і охоплює такі основні їх види:

- *рухливі*;
- *малорухливі*;
- *інтелектуальні*;
- *музичні*;
- *сюжетно-рольові*;
- *забави, атракціони*;
- *конкурси*.

Обидві класифікації ігор взаємоузгоджуються і назви груп, до яких одночасно належать ігри, сприяють розумінню мотиваційного, змістового та процесуального аспектів гри.

Головною ознакою їх є наявність активних рухових дій: бігу, стрибків, метання м'яча й інших предметів, завдяки чому вони є засобом і методом фізичного виховання. Виховне значення рухливих ігор не зводиться лише до розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість. Розвиваються також кмітливість, спостережливість, логічне мислення та пам'ять.

При використанні рухливих ігор та ігрового методу в навчально-тренувальній роботі зі студентами необхідно знати основні завдання форми організації і зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах, визначені у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах (згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 4 від 04.01.2006).

У цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання у осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опанувати знання, уміння та навички управління фізичним розвитком засобами фізичного виховання і застосовувати їх у майбутній життєдіяльності.

До основних завдань фізичного виховання та масового спорту у вищих закладах освіти належать такі:

- формування у студентської молоді засад теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- сприяння в набутті студентами досвіду застосування здобутих цінностей в особистій, навчальній та професійній діяльності, побуті та сім'ї;
- забезпечення належного рівня розвитку у студентської молоді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку у студентів професійних, світоглядних та громадських якостей;
- забезпечення підготовки та участі студентів у спортивних заходах.

Розділ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР

До базових рухливих ігор як різновиду ігрової діяльності належать творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри та частково обмежені правилами; ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на досягнення поставленої мети.

Рухливими називають ігри, змістом яких є різні види бігу, стрибків, метання та інших рухів. Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилам гри, які регламентують їх поведінку і відносини, полегшують вибір тактики дій і управління грою.

Розрізняють дві основні групи ігор: *некомандні* та *командні*. Крім того, існує ще невелика група проміжних ігор – *перехідних*. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучими і без ведучих. До *командних* належать два основних види ігор: з одночасною участю всіх гравців та участю гравців по черзі (естафети). Командні ігри розрізняють також за ознаками поєдинку гравців: коли суперники не ведуть активної боротьби, та, навпаки, ведуть активну боротьбу.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) та ін. Доволі специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

У сучасних умовах дедалі частіше використовують підготовчі ігри. Спрощений їх зміст дає змогу ознайомитись з такими спортивними іграми, як баскетбол, волейбол, теніс та ін.

Кожна гра, яку викладач вибирає для фізичного виховання студентів, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Освітнє значення ігор багатогранне. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості й забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються на вміння.

Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування – якості, дуже важливі в повсякденному житті. Крім того, розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що, у свою чергу, позитивно впливає на формування розумових процесів.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, що відбувається в мінливих умовах і за активної співдружності гравців. Зміст гри полягає в боротьбі з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне управління поведінкою гравців сприяє вихованню морально-вольових якостей. Зокрема, як найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Надзвичайно велике оздоровче значення ігор. Доволі ігри проводять на свіжому повітрі. Активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями.

Вибір гри для занять фізичною культурою студентів визначається конкретними завданнями та умовами проведення. Для кожної вікової групи характерні певні особливості вибору й методика проведення гри.

Так, студенти I курсу, хоча й дуже рухливі, але ще не підготовлені до тривалих навантажень. У цьому зв'язку для них рекомендується вибирати нетривалі ігри з обов'язковими паузами для відпочинку.

У студентів I курсу (віком 17–18 років) продовжує перебудовуватись нервова система. Вона залишається надто збудливою, що виявляється в нестійкості настрою і поведінки студентів. Зогляду на це потребується уважне ставлення викладача до студентів цього віку, а також підвищення вимог до неухильного дотримання порядку і дисципліни на заняттях з рухливими іграми.

Ігрова діяльність студентів якісно змінюється. Для студентів становлять інтерес ігри зі складним сюжетом, що відтворюють



дух героїчної романтики і відкривають можливості для творчої діяльності у процесі гри. Студенти захоплюються складним тактичним поєдинком. Вони надають перевагу видам спорту з ігровими елементами, іграм, що близькі до них за змістом, складним естафетом з подоланням перешкод, іграм із завданнями способи розв'язання яких потрібно вибирати самостійно, іграм, що потребують боротьби, виручки та взаємодопомоги.

Інтенсивність і тривалість ігор для студентів II курсу набагато значніші ніж для студентів I курсу. Під час ігор з великим нервовим і фізичним навантаженням потребується особливий контроль за реакцією гравців з неприпустимістю надмірної схвильованості та перевтоми.

Хоча в цьому віці юнаки та дівчата часто грають разом, їх ігрова діяльність певною мірою різниться. Дівчата захоплюються іграми, що потребують спритності та точності рухів, юнаки надають перевагу іграм з елементами силової боротьби, поєдинкам у парах та ін.

Юнаки і дівчата віком 18–19 років досягають високого рівня фізичного розвитку і мають великий руховий та ігровий досвід.

У переважної більшості студентів II курсу завершується фізичний розвиток організму. У цей період інтенсивно розвивається мускулатура. Так, м'язи у хлопців стають рухливими, здатними швидко переходити від напруження до розслаблення і навпаки. У дівчат м'язова система вдосконалюється дещо повільніше.

У цьому віці завершується формування нервових клітин великих півкуль головного мозку, відбувається їх інтенсивний функціональний розвиток, насамперед у напрямі вдосконалення коригувальних функцій.

У процесі гри юнаки і дівчата зосереджуються на тактиці та результатах власних дій, виявляють велику самостійність щодо вибору тактики гри і способів досягнення перемоги. Багато хто із задоволенням виконує обов'язки керівника, капітана, узгоджує дії членів команд. Особливо популярні

серед юнаків ігри зі складними завданнями на координацію рухів, що передбачають виявлення сили, спритності тощо.

3.1. Особливості рухливих ігор та естафет

Характерні особливості рухливих ігор та естафет – добровільність та емоційність, відносна свобода, самостійність дій з прийняттям відповідальності за дотримання певних умовних вимог.

Ігрова діяльність безпосередньо пов'язана з конкретними функціональними змінами в організмі. Важливо враховувати, що вищі нервові прояви завжди певною мірою зумовлені функціями підкіркових відділів головного мозку і за певних обставин можуть перемежовуватись з інстинктивними реакціями. Особливо це виявляється в емоційних діях студентів. Образний чи умовний задум гри передбачає досягнення певних цілей в умовах зміни ситуацій (постійних чи випадкових). Ігровий задум може створюватись залежно від конкретних завдань фізичної дії.

Найзначніша особливість рухливих ігор та естафет полягає у відображенні в них двох характерних і важливих видів взаємовідносин: конкурентної боротьби та співпраці.

Елементи конкурентної боротьби властиві всім рухливим іграм та естафетам і посідають провідне місце у практичному змісті всіх основних ігрових дій.

Гравці співпрацюють у більшості рухливих ігор. Особливо важливо, що ця співпраця зазвичай зумовлюється конкретними умовами і завданнями конкурентної боротьби. У рухливих іграх всі необхідні дії виконуються в умовах спільної діяльності гравців команди. При цьому кожному учаснику доводиться контактувати з іншими гравцями, взаємодіяти з ними.

Важлива особливість рухливих ігор та естафет полягає й у тому, що ігрові дії відбуваються в неочікувано мінливих зовнішніх умовах. Кожний гравець прагне якнайвигіднішого становища, порівняно із суперником і разом з тим створення для останнього якнайбільших перешкод у досягненні ігрових цілей.

Мінливість ігрових ситуацій потребує від учасників гри постійного вдумливого орієнтування, що зумовлює прояв



таких якостей, як спостережливість, уміння аналізувати та оцінювати ситуацію, що склалась.

Рухливі ігри належать до засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у студентів.

У практиці фізичного виховання ігровий метод застосовують для розв'язання завдань загальної фізичної підготовки, а також як допоміжний засіб у спортивному тренуванні. Ігровий метод характеризується численними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, оскільки базується на рухливих діях – стрибках, бігу, перенесенні важких речей, доланні перешкод, киданні предметів в обстановці, що постійно змінюється, з високим емоційним чинником змагального характеру. Ігровий метод сприяє прояву самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей моральних рис характеру гравців.

Загалом рухливі ігри сприяють розвитку таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, одночасно з фізичною підготовкою студентів.

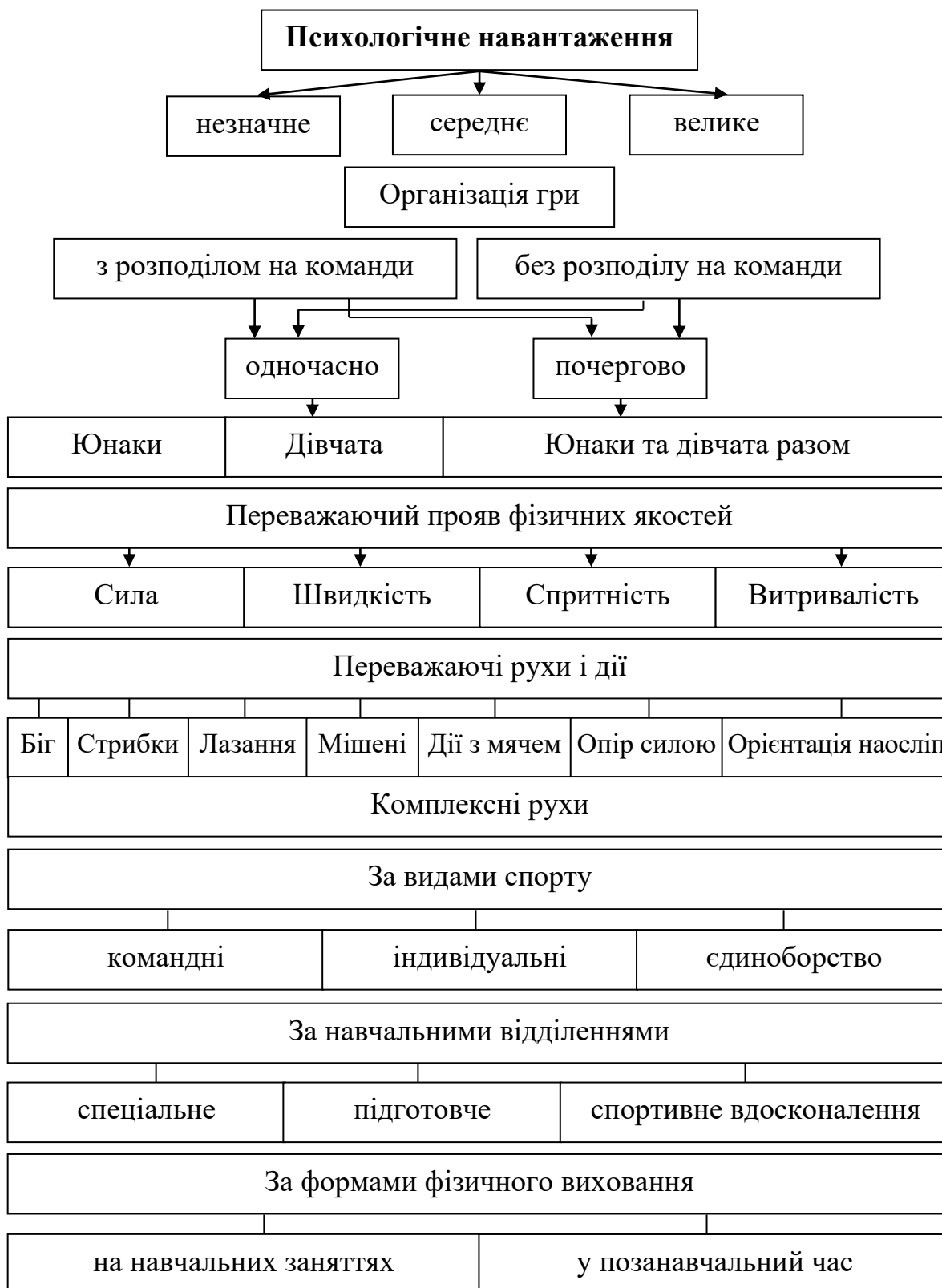
3.2. Класифікаційне групування ігор

Згідно з практичним застосуванням рухливих ігор у структурі занять з фізичного виховання студентів їх важливо систематизувати за організаційними і педагогічними ознаками, згідно із завданнями заняття. Важливим моментом систематизації рухливих ігор є визначення переваг видів руху: біг, стрибки, метання, дії з м'ячем, опір силою, орієнтування із заплющеними очима, комбіновані дії.

Ігри поділяють на три зони психофізичного навантаження: малу, середню, високу.

До першої зони належать ігри, коли ЧСС = 140 уд./хв вихідної; до другої – ігри, коли ЧСС ~ 180 уд./хв, вихідної; до третьої – ігри, коли ЧСС > 180 уд./хв вихідної. Проте розподіл ігор за зонами психофізичного навантаження учасників умовний

тому що в одних і тих самих іграх залежно від методики змінюються інтенсивність навантаження гравців і її рухлива активність.





Групування ігрових засобів фізичного виховання студентів

Одна з найважливіших умов успішного використання рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі – майстерність їх проведення. Завдання викладача полягає у правильному спрямуванні гри зі створення попередньо відповідного настрою її учасників.

3.3. Основні педагогічні вимоги до проведення рухливих ігор

Підбирають рухливі ігри залежно від педагогічних завдань занять. Це положення домінуюче серед інших. У свою чергу, завдання визначаються напрямом і місцем заняття в навчальному або тренувальному процесі.

Добираючи гру, необхідно враховувати підготовленість, склад гравців, завдання, яких потрібно домогтись, місце проведення гри, розташування викладача і наявність інвентарю.

Кожна гра починається з організації учасників – їх розміщення та призначення капітанів. При проведенні командних ігор, що є найефективнішим засобом закріплення навичок, необхідно слідкувати, щоб гравці команд мали однакову силу.

Пояснення гри повинно бути логічним і образним. Для цього застосовують таку схему: назва гри, роль гравців, перебіг гри, мета і правила.

Як правило, гравці поводяться під час гри по-різному. Одні грають активно, інші обережно, уникаючи гострої боротьби. Обов'язок викладача – провести заняття так, щоб усі гравці взяли активну участь у грі.

Перед грою у процесі заняття слід зменшити навантаження, щоб ті, хто займається, могли відпочити.

Тривалість гри залежить від кількості гравців (що їх менше, то менша тривалість гри), характеру гри та фізичної підготовки гравців. Наприклад, що вища фізична підготовка

гравців, то менше ігор треба застосовувати на занятті й вини можуть бути тривалими. Крім того, тривалість гри залежить від її перебігу. Розрізняють розвиток гри, кульмінацію і спад. Не слід достроково завершувати або зтягувати гру. Водночас тривалість гри залежить від темпу виконуваних під час рухів. Що вищий темп на початку гри, то менша її тривалість. З позицій фізіології швидкий темп дає більший тренувальний ефект. При визначенні тривалості гри слід враховувати втому учасників до її початку. Важливо використовувати фізіологічний закон переключення від одного виду рухів до іншого, знаходити ігрові засоби, що сприяють усуненню втоми. Якщо потрібно розвинути швидкість рухів, кількість пробіжок для учасників визначається моментом, з якого починає знижуватись швидкість бігу. Якщо слід розвинути швидкісну витривалість, кількість пробіжок збільшують до прояву втоми.

Розглядаючи питання тривалості гри на занятті, необхідно зупинитись на темпі гри. Під темпом гри, естафети, ігрової вправи слід розуміти інтенсивність і напруженість їх учасників.

Темп гри відрізняється від темпу заняття значнішою інтенсивністю і залежить від рівня фізичної підготовки студентів: що вищий темп гри, то значніший тренувальний ефект. У міру освоєння учасниками змісту і техніки гри потрібно підвищувати її темп. Ігри для розвитку швидкості руху повинні мати вищий темп, ніж спрямовані на розвиток сили і силової витривалості. Окремі ігри з необхідною великою кількістю учасників можливі лише для великих колективів. Учасники в цьому разі поділяються на кілька груп і підгруп і можуть грати самотійно під наглядом викладача.

Підбиття підсумків і визначення результатів гри має велике виховне значення, тому що гравці при цьому можуть реально оцінити не лише власні фізичні якості та здібності, а й морально-вольові.

Для посилення оздоровчого ефекту навчально-тренувального процесу заняття проводять на свіжому повітрі. При проведенні ігор-естафет в певних умовах, особливо взимку, кількість учасників у кожній команді не повинно переви-



щувати восьми, тобто краще організувати більше команд, але з меншою кількістю гравців. У цьому разі гравці менше перебуватимуть у малорухливих положеннях, що виключає можливість переохолодження.

Велике значення для успішного проведення рухливих ігор мають правила. У цьому зв'язку особливу увагу слід приділяти суддівству ігор.

У процесі проведення різнопланових ігор викладач повинен постійно стежити за поведінкою гравців, особливостями їх характеру, темпераменту, фізичними можливостями, проявами ініціативи і наполегливості, дисциплінованістю і вимогливістю до себе, ставлення до помилок як власних, так і партнерів та суперників. Ці спостереження мають велике значення для подальшої роботи зі студентами як у загально-освітньому, так і виховному плані. Кращих результатів можна досягти, не ігноруючи і не переоцінюючи значення рухливих ігор, прагнучи оптимального поєднувати їх з іншими засобами навчання, виховання і тренування залежно від педагогічних завдань, групових та індивідуальних особливостей учасників занять, а також тренувальних умов.

Розділ 4

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

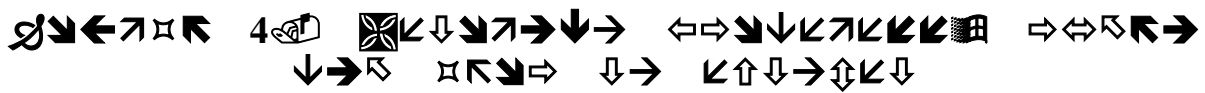
До основних джерел зміцнення здоров'я та виховання студентів належать методи та засоби фізичної культури за умови їх правильного застосування. У студентському віці закладаються основи здоров'я, довголіття та гармонійного фізичного розвитку. І хоча цей розвиток – закономірний біологічний процес, проте з урахуванням анатомофізіологічних та психологічних особливостей молодого людини можна впливати на розвиток її організму в потрібному напрямі.

Відомо, що у віці 17–19 років людині властива потреба рухатись. Її слід обов'язково задовольняти, адже рухи – необхідна умова нормальної життєдіяльності, важливий чинник розвитку та загартування молодого організму. Крім того, під час руху активно розвиваються психологічні процеси, формуються позитивні моральні та вольові якості. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює організм і його стійкість до захворювань. Мала рухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку.

Формування бадьорості, спритності та сили залежить від навколишнього середовища та виховання, зокрема фізичного, протягом усього навчання у вищому навчальному закладі. Правильно організоване фізичне виховання сприяє всебічному розвитку форм тіла, запобігає захворюванням, поліпшує діяльність внутрішніх органів та систем молодого організму.

Окремі студенти вважають фізичні вправи та рухливі ігри зайвими, а тому не приділяють належної уваги розвитку таких властивостей, як спритність та координованість рухів. Проте зауважимо, що життєво необхідні рухи розвиваються тільки в результаті систематичного виконання фізичних вправ.

До пропонованих рекомендацій слід ставитись творчо, з урахуванням рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та



самопочуття. Крім того, слід зважати на умови життя, які різною мірою впливають на склад та характер діяльності студента. У методичних рекомендаціях містяться поради щодо навчання студентів основним рухам, рухливим іграм, вправам спортивного характеру, що сприяють формуванню фізичних здібностей на заняттях з фізичного виховання, яке становить цілісну систему всебічного розвитку людини та комплекс оздоровчих заходів протягом усього періоду навчання.

Чітко спланована навчально-методична та фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє проведенню занять та спортивно-масових заходів на високому організаційно-методичному рівні. Практичні заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри та спортивні розваги на свіжому повітрі під керівництвом викладача дають змогу зміцнити здоров'я, підвищити рівень спортивної майстерності, поліпшити фізичні якості молодої людини. Заняття з фізичного виховання для студентів різнопланові з варіативним навантаженням, застосуванням легкоатлетичних, гімнастичних, силових, швидкосилових вправ, рухливих та спортивних ігор, естафет.

Вимоги до рівнів фізичної підготовки студентів базуються на державному тестуванні з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, затвердженому Кабінетом Міністрів України. Нормативи передбачають творчий та методичний підхід до реалізації при впровадженні програми фізичного виховання, забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей, заснованих на них фізичних здібностей, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та тривале збереження високої загальної працездатності. Які засвідчує практика, ретельно сплановане заняття сприяє спрямуванню студентів на виконання певних вправ, рухів, елементів, досягнення значних результатів у фізичному вдосконаленні, загальному розвитку молодої людини.

Поряд із загальними засобами та методами фізичної культури важливу роль відіграють ігрові методи та методи змагань. Гра має велике виховне значення, формує переважну більшість рухливих якостей, всебічно розвиває молодий організм. У процесі гри студенти опановують різні рухи, стають

активними, формують ритміку, уміння поводитись у колективі, здатність самотійно приймати рішення, оцінювати ситуацію.

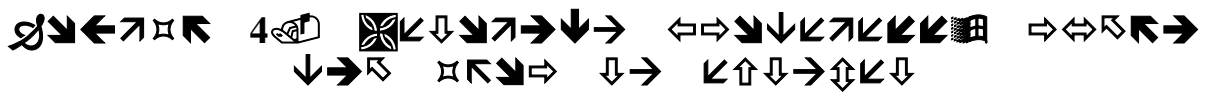
Одна з основних функцій гри педагогічна. З давніх-давен гра належить до основних засобів та методів виховання в широкому розумінні. Заняття з фізичної культури для студентів слід організовувати з використанням елементів спортивних та народних ігор, акробатики, гімнастики, бігу, лазіння, подолання перешкод, стрибків тощо. Естафети сприяють знайомленню студентів з новими спортивними іграми та вдосконаленню відомих; формуванню навичок володіння м'ячем, бігу, стрибків тощо. При проведенні занять ігровим методом можна не лише виховувати фізичні здібності в цікавій формі, а й закріплювати здобуті у процесі навчання рухові навички.

При початковому ознайомленні зі спеціальними вправами доцільно використовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-кидання, комбіновані ігри та арсенал вправ, що входять до спортивно-ігрового методу. Для того щоб гра виховувала та давала насолоду, потрібно одне й те саме завдання виконувати в різних варіантах (репродуктивним методом), але при цьому застосовувати підготовчі заходи проведення занять використанням спортивно-ігрового методу. Для проведення занять ігровим методом не потрібні складний інвентар, тривала та детальна підготовка.

Складання програми занять – велике поле для творчого мислення викладача, який проводить заняття ігровим методом. При виборі ігрових вправ та естафет слід орієнтуватись на програмний матеріал.

Ігровий метод у фізичному вихованні характеризують:

- «сюжетна» організація;
- розмаїття засобів досягнення мети, як правило, комплексний характер діяльності;
- широка самодіяльність дій, високі вимоги до ініціативності, кмітливості, спритності;
- моделювання напружених міжособистісних та групових відносин, підвищена емоційність;
- ймовірне програмування дій та обмежені можливості точного дозування.

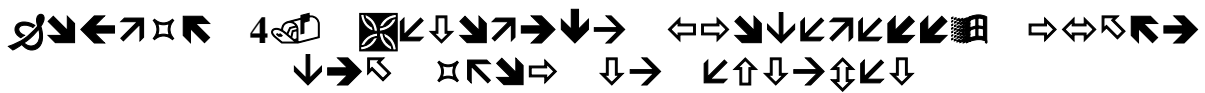


Найчастіше ігровий метод використовують для формування навичок та комплексного вдосконалення рухливих дій в ускладнених ситуаціях спостереження панорами, що найбільшою мірою сприяє вдосконаленню таких якостей та здібностей, як спритність, швидкість орієнтування, кмітливість, самостійність, ініціативність. При використанні ігрового методу досвідченими викладачами він є дієвим засобом виховання студентів, їх волі, дисципліни, організованості тощо.

Для ігрових вправ характерна конкретність рухливих завдань відповідно до вікових особливостей та фізичної підготовленості студентів. Під час ігрових вправ студенти повинні бездоганно виконувати основні рухи, тому найчастіше ці вправи застосовують для вивчення та вдосконалення певних рухів. Ігри можна проводити як з кількома студентами (5–10), так і групою (30). На відміну від сюжетних ігор в ігрових вправах рухи повинні бути конкретнішими, що належить до переваг ігрових вправ.

Більшість рухливих ігор доступні та корисні для студентів першого курсу. Перед вибором гри встановлюють конкретне педагогічне завдання, враховують вікові особливості студентів, їх інтереси та фізичну підготовленість, місце й час проведення, а також погодні умови. Наприклад, якщо завдання полягає у вдосконаленні у студентів навички кидання в ціль, добирають ігри, де цей рух основний («м'яч у кільце», «квач з м'ячем», «цілься краще» та ін.). Залежно від підготовленості студентів правила спортивної гри можна спрощувати або ускладнювати. Так, мета гри «підкинь та злови» – удосконалити вміння ловити м'яч та швидкість бігу. Цю гру можна провести, поділивши студентів на дві команди. Перемагає команда, яка більше разів спіймає м'яч за обумовлену їх кількість (8–10 разів). Це ускладнить дії гравців, потребуватиме від них більшої уваги та швидкого бігу.

Правила спортивно-рухливої гри викладач повинен пояснювати виразно, зрозуміло і конкретно, розкриваючи найголовніше. Довге, нечітке пояснення стомлює учасників, спричиняє втрату інтересу до гри. Деталі гри можна з'ясувати



При визначенні тривалості гри викладач повинен враховувати вік та рівень фізичної підготовки гравців, а також умови проведення гри (приміщення, майданчик, літо, зима та ін.); завершувати гру після достатнього фізичного та емоційного навантаження гравців. З першими ознаками втоми (блідість або сильне почервоніння обличчя, ослаблення уваги, зниження інтересу до гри) слід перейти до іншого виду діяльності.

Кількість повторювань рухливої гри залежить від фізичного навантаження та основних завдань занять з фізичного виховання. Частіше слід повторювати спортивно-рухливі ігри, які будуть набагато краще засвоюватись та вдосконалювати певні рухові вміння, знання та навички гравців. Перед кожною грою потрібно сформулювати основне педагогічне завдання (мету), яке розв'язуватиметься в перебігу гри. Це полегшить підбирання ігор для вдосконалення основних рухів та виховання певних морально-вольових та фізичних якостей. Дозуючи ігри (у часі або за кількістю повторювань), слід виходити з того, що гравці їх не знають. Після багаторазового повторювання спортивно-рухливої гри та певної адаптації до фізичного навантаження дозування можна дещо збільшувати. Важливе значення мають також комплексність та послідовність гри.

Навчання вправам і виховання фізичних здібностей спортивно-ігровим методом – це цілісний педагогічний процес, що передбачає використання таких дидактичних принципів, як науковість, свідомість, систематичність, активність, доступність та послідовність. Водночас для виховання фізичних здібностей потрібно застосовувати додаткові методичні прийоми, які в поєднанні з дидактичними принципами утворюють єдину систему методики виховання фізичних здібностей. Ці здібності формуються комплексно з додержанням такої послідовності виконання вправ: гнучкість, спритність або навчання техніці вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість. Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою. Факт взаємозалежної фізичної та технічної підготовки студентів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне виховання фізичних

здібностей у молодому віці формує базу для високих досягнень у спорті та майбутній виробничій діяльності.

Питання послідовності введення в систему навчання спрямованих на виховання фізичних здібностей вправ з використанням ігрового методу доволі повно висвітлено в науковій та методичній літературі. Як засвідчує досвід, після вправ на витривалість такі якості, як швидкість і спритність не підлягають впливу втомленість організму.

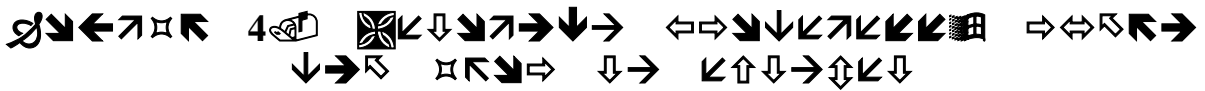
Ефективність розвитку фізичних здібностей у молоді значною мірою залежить від тривалості виконання інтенсивності та фізичних вправ. Так, для розвитку швидкості, слід виконувати вправи на докладання максимальної швидкості. Найефективніше швидкість розвивається за коротких навантажень, за інтервалами між ними 60–120 с.

Це положення поширюється також на розвиток інших фізичних здібностей. Так, для розвитку сили вправи виконують у повільному та середньому темпі, відповідно до навантажень, що становлять 70–75% максимального навантаження. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 6–8; кожну вправу виконують 6–9 разів залежно від віку та рівня фізичного розвитку людини.

Значні фізичні навантаження потрібно чергувати з достатнім періодом відпочинку. Учені багато років вивчають проблему відновлення сил під час тренувань і відпочинку. Згідно з дослідженнями щодо підтягування працездатність гімнаста через добу знижується на 12,5%, а через дві доби повертається до вихідної; фаза підвищеної працездатності настає через 4–5 днів після великого навантаження.

Короткий, але ефективний відпочинок під час тренування має менше значення, ніж тривалий. Як засвідчує досвід, найефективніший інтервал відпочинку при розвитку швидкісних здібностей одна-дві хвилини за дозованого навантаження.

Критерієм для продовження тренування є частота дихання та пульсу. Найбільша частота пульсу в момент найнижчої працездатності. Повільний пульс та спокійне дихання свідчать, що спортсмен готовий до виконання фізичної роботи. Характер



відпочинку між виконанням вправ може бути активним і пасивним залежно від фізичних якостей, які виховує спортсмен. Експериментально доведено, що якнайшвидшому відновленню працездатності сприяють відповідні вправи на розслаблення.

Під час рухливих ігор, навантаження чергуються з різкими спадами фізичної активності (наприклад, за правила вихід з гри, вступ до гри, зупинення), тому характер відпочинку повинен бути дозованим. Для рухливих ігор характерні також значні психологічні навантаження, особливо для рольових, естафет, ігор з елементами волейболу, баскетболу, футболу. З огляду на це рекомендовано пасивний відпочинок після завершення або зміни гри. Викладач повинен уміти спрямовувати емоції гравців у потрібному напрямі.

Розвиток фізичних здібностей на заняттях фізичною культурою сприяє кращому набуттю потрібних навичок, досягненню високих результатів у вибраному виді спорту. Рухливі ігри акумулюють величезну кількість рухових дій. Звісно, ігри для фізичного розвитку, а також розвитку різних якостей можна розрізнити лише приблизно.

Отже, доходимо висновку, що рухливі ігри мають важливе виховне значення, сприяють всебічному розвитку людини. Постійне застосування рухливих ігор та естафет у різноманітне заняття фізичною культурою, посилює їх емоційність, формує різні фізичні якості. При цьому викладач повинен уміти правильно завершувати заняття після активних рухливих ігор, заспокоювати гравців, застосовувати вправи на увагу, дихальні вправи.

За ознакою організації гравців розрізняють такі рухливі ігри та естафети:

- без поділу на команди (спрямовані на виховання взаємовідносин учасників);
- з поділом на команди (спрямовані на виховання колективних дій).

Ігри організують також у різних поєднаннях:

- з активним єдиноборством;
- без суперництва;

- ігри-естафети, коли, кожний учасник виконує окремі односпрямовані завдання.

Естафети залежно від розміщення гравців поділяються на *лінійні* (паралельним розміщенням учасників у колонах) та *зустрічні* (команди розміщуються у двох колонах напроти одна одної за протилежними лініями грального майданчика).

Розділ 5

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Під загальною фізичною підготовкою розуміють розвиток основних фізичних якостей, удосконалення функціональної діяльності організму, засвоєння рухових навичок. Загальна фізична підготовка становить базу для спеціальної підготовки, забезпечує різнобічний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Дослідно доведе, що фізичні якості найефективніше розвиваються в результаті проведення занять комплексним методом. Це означає, що для занять застосовують різні засоби (вправи та ігри), які передбачають одночасний розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності. Разом з тим відсутність розвитку хоча б однієї із зазначених якостей та навичок значно знижує руховий діапазон, гальмує розвиток координаційних здібностей організму. Рухливі ігри, ігровий метод є ефективними засобами комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільшою мірою вони сприяють удосконаленню таких якостей, як спритність, швидкість рухливої реакції, витривалість, сила. Безпосередньо рухливі ігри впливають не лише на якість виконаних вправ, а й такі кількісні показники, як швидкість і витривалість під час бігу, відстань і висота стрибків. Незважаючи на те що більшість ігор спрямовано на вдосконалення однієї з рухливих якостей, вони належать до вправ загального фізичного впливу. Для ігор з елементами силової боротьби, як правило, характерний прояв витривалості та спритності. Без цього єдиноборство немає сенсу, тому при класифікації ігор за фізичними якостями йдеться переважно про прояв однієї з них.

Зокрема, рухливі ігри є дієвим засобом загальної фізичної підготовки студентів до здачі нормативів державних тестів.

З огляду на це при розробленні навчального матеріалу з фізичного виховання студентів особливу увагу необхідно приділяти рухливим іграм. Рухливі ігри слід включати в основну та заключну. В усі частини заняття – підготовчу.

Тривалість рухливих ігор регламентується завданнями занять. До одного заняття можуть входити від одного до чотирьох видів рухливих ігор та естафет: з перенесенням навантаження, без навантаження, з подоланням перешкод, використанням гімнастичних приладів, інвентарю та ін.

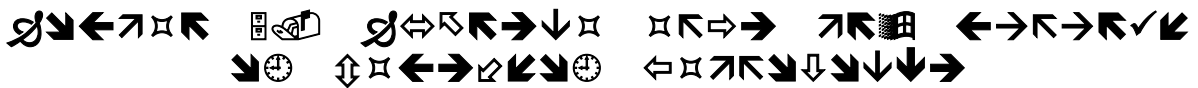
Далі наведемо опис ігор, ігрових вправ, спрямованих на розв'язання завдань загальної фізичної підготовки. Принагідно зауважимо, що більшість пропонованих ігор можна застосувати в усіх навчальних відділеннях, на всіх курсах. Проте при цьому слід враховувати фізичну підготовку студентів і конкретні завдання занять з їх фізичного виховання.

Навантаження у грі регулюють зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми зміни навантаження у грі: перерви для обговорення помилок, підбиття очок, уточнення дистанції для пробіжок, зменшення кількості повторювань та ін. Рухливість учасників гри, посилюють збільшенням кількості перешкод, дистанцій перебіжок.

Для того, щоб усі учасники гри докладали приблизно однакові зусилля, тих, хто програв, не вилучають з неї, а нараховують їм штрафні очки. Навантаження у грі можливо змінювати також збільшенням або зменшенням площі майданчика для гри, зміною характеру вправ (з інтенсивними, швидкими та повільними діями), тривалості гри, кількості повторювань; зниженням або прискоренням темпу гри.

Як засвідчує практика більшість пропонованих ігор використовувати, як для чоловіків, так і жінок. Проте низка з них призначена виключно для чоловіків.

Змістовна спрямованість використання ігрового матеріалу на заняттях з фізичної культури насамперед полягає в такому. Якщо метою заняття є розвиток сили, до нього доцільно включати допоміжні та підвідні ігри з короткочасним швидко-силовим навантаженням і різними формами подолання м'язового опору суперника за безпосереднього стикання з ним. До основних змістовних компонентів таких ігор належать протягування, зіткнення, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики, армреслінгу.



При цьому ефективні також рухові операції з доступними гральними обтяженнями, нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти, обертання, біг, стрибки.

Для розвитку *швидкості* призначені ігри, які потребують миттєвих відповідних реакцій на зорові, звукові та тактильні сигнали. До таких ігор слід включати фізичні вправи з періодичним прискоренням, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримуваннями, бігом на короткі дистанції, іншими руховими актами, спрямованими на свідоме і ціле спрямоване випередження суперника.

Для розвитку *спритності* призначені ігри, пов'язані зі свідомо точною координацією рухів і швидким узгодженням дій партнерів команди, винятковою фізичною вправністю.

Для розвитку *витривалості* застосовують ігри, що потребують значної витрати сил і енергії з частим повторюванням складових рухових операцій або тривалою безперервною рухливою діяльністю.

5.1. Рухливі ігри для розвитку рухових якостей та швидкості

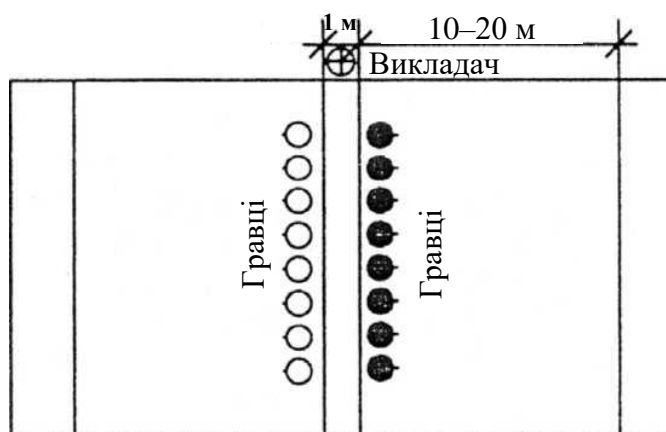
«Ловці»

Учасники поділяються на дві команди, що розташовуються на різних половинах майданчика. До складу кожної команди входять два гравці – «ловці». За сигналом «ловці», узявшись за руки, починають переслідувати гравців-суперників, намагаючись замкнути їх у коло. Гравець, навколо якого «ловці» замкнули руки, вважається зловленим і вибуває з гри. Гра триває 3 хв, після чого підраховують учасників, які залишились у кожній команді. Перемагає команда, «ловці» якої зловлять більше суперників.

«День і ніч»

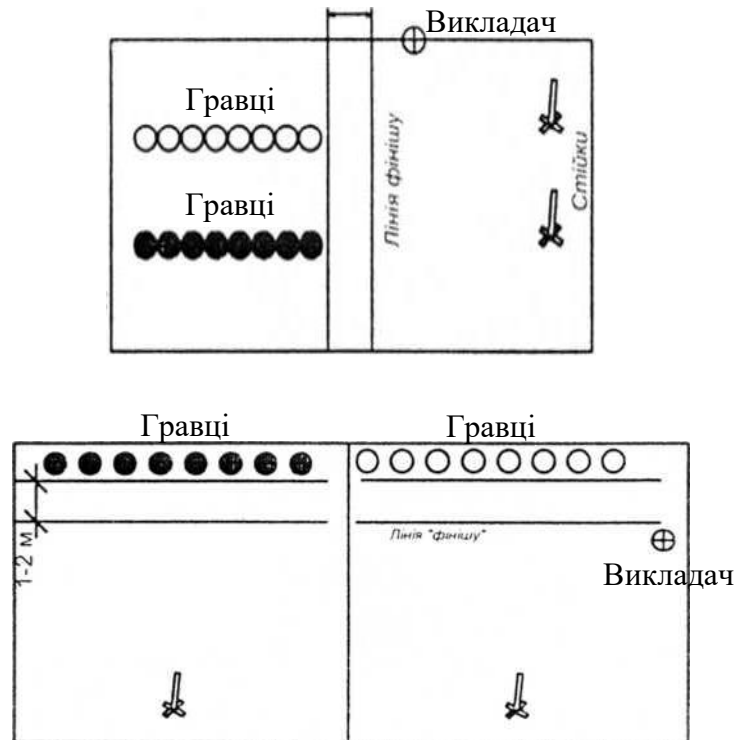
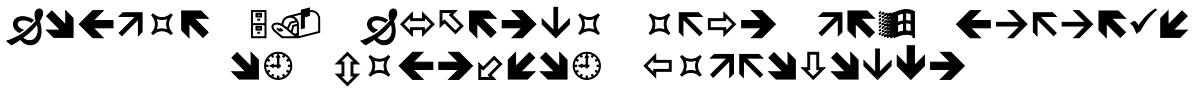
На середині майданчика малюють дві паралельні лінії на відстані 1,0–1,5 м одна від одної. Гравці поділяються на дві

команди і шикуються на обох лініях у шеренгу обличчям один до одного. Одну команду називають «День», іншу – «Ніч». Викладач розміщується так, щоб його бачили всі гравці і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково повинні повторювати. Раптом вигукує: «День!». Після цього гравці команди «День» повинні стрімко тікати за лицьову лінію майданчика, а гравці команди «Ніч» – наздогнати їх і доторкнутись у межах майданчика. За кожного зловленого гравця його команді нараховується штрафне очко. Потім команди знову стають у вихідне положення, і гра триває. Гру продовжують набираючи командами до певної кількості штрафних очок або до запланованого часу. Перемагає команда, що набере менше штрафних очок.



«Викликання номерів»

Гравці поділяються на команди і сідають на гімнастичні лави, які розміщені за загальною лінією старту на відстані 4 м одна від одної. Гравці команд розраховуються за порядком номерів. Напроти кожної лави в кінці спортивного майданчика стоїть стійка. Викладач робить різні рухи, які учасники повинні повторювати. Раптом він вигукує номер. Гравці під цим номером, скочивши з лав, біжать до стійки, оббігають її і біжать назад, прагнучи якнайшвидше зайняти свої місця на лавах. Хто найшвидше це зробить, виграє очко. У грі перемагає команда, що набере більше очок.



«Ривок за м'ячем»

Викладач з м'ячем у руках займає місце між гравцями двох команд, які шикуються по порядку. Кидаючи м'яч вперед, викладач називає один з номерів. Два гравці з цим номером біжать за м'ячем. Той, хто заволодіє м'ячем, отримує очко. Перемагає команда, що набере 10 очок.

«Підсікання скакалкою»

Гравці двох команд стають у коло так, щоб гравець однієї команди стояв між гравцями іншої. У центрі кола стає викладач зі скакалкою. Крутячи скакалку, він утримує її за один кінець, а інший кінець описує коло над підлогою. Гравець, якого торкнеться скакалка, отримує штрафне очко. Гра триває 3–4 хв. Виграє команда, що отримає менше штрафних очок. Для того щоб гравці весь час перебували в радіусі руху скакалки, визначається коло, з якого забороняється виходити. Скакалку викладач повинен крутити рівномірно, поступово піднімаючи її вгору. Цю гру можна провести з вибуванням,

тобто гравець, якого торкнулась скакалка, вибуває 3 грн. У такому разі перемагає команда, у якої після завершення гри залишиться більше гравців.

«Зміна табору»

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в шеренги обличчям один до одного за лицьовими лініями майданчика. За сигналом викладача, гравці кожної команди намагаються якнайшвидше перебігти за лінію протилежної команди. Виграшне очко отримує команда, гравці якої в повному складі виконають завдання. Потім вони беруться за руки і вигукують: «Є!» Гравці виконують 12–15 пробіжок з інтервалами для відпочинку. Перемагає команда, що набере більше очок.

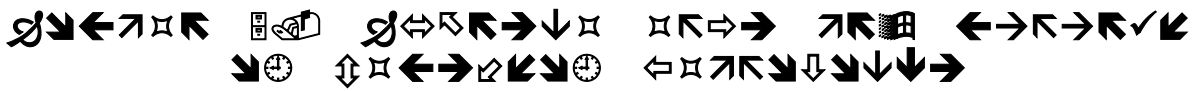
Перед стартом слід розімкнути гравців, щоб під час гри вони не зіштовхувались. Кожний учасник повинен оббігати суперника з правого боку. Залежно від фізичної підготовки гравців встановлюють дистанцію бігу і кількість пробіжок. Гру можна урізноманітнити, змінюючи вихідне положення (наприклад, низький старт, сидячи на підлозі, спиною до напрямку руху, упор лежачи).

«Захоплення кола»

Гравці поділяються на дві-чотири команди. У центрі майданчика малюють коло діаметром 1–2 м. Гравці команди, узявшись за руки, створюють кола. При цьому вони перебувають на однаковій відстані від кола, намальованого на підлозі майданчика. За сигналом викладача гравці, продовжуючи триматись за руки, намагаються якнайшвидше зайняти місце в колі, витісняючи звідти гравців іншої команди. Виграє команда, яка зробить це, не розірвавши власного кола.

«Естафета у присіді»

Гравці поділяються на команди. У кожній команді обирають капітана. Гравці шикуються по одному на лінії старту. На відстані 10–12 м від старту напроти кожної команди стоять стійки (булави), визначаючи поворот. Якщо гра відбувається в залі, стійки ставлять на відстані 3–4 м від стіни. За сигналом



викладача капітани стають у положення напівсидячи, тримаючи естафетні палички у правій руці. Кладуть руки на коліна. За другим сигналом вони починають швидко пересуватись вперед стрибками, зберігаючи положення присіду і тримаючи руки на колінах. Піднімаються забороняється. Гравці пересуваються до стійок, роблять поворот, повертаються і передають естафетні палички іншим гравцям своїх команд, які стоять на старті. Ці гравці стоять у положенні напівсидячи з рукою, витягнутою вперед для прийняття естафети. Інша рука впирається в коліно. Після передання естафети капітани стають у кінець колони. Передання естафети повторюють усі гравці команди безперервно 3–4 рази. У міру підвищення тренуваності гравців поступово збільшують відстань до стійок або кількість повторювань.

«Спіймай палку»

Гравці стоять колом за чотири кроки від розвідного, який притримує рукою поставлену вертикально на підлозі гімнастичну палку (накривши її долонею). Усі гравці мають порядкові номери, у тому числі й розвідний, який оголошує один з номерів і відбігає від палки. Гравець з названим номером повинен встигнути схопити палку, щоб вона не впала.

Якщо він не зміг цього зробити, займає місце розвідного, а той займає місце гравця в колі. Якщо гравець встиг схопити палку, розвідний залишається на місці. Гравці можуть розташовуватись до центра кола обличчям, спиною або боком. Перемагає гравець, який жодного разу не був розвідним. Середня тривалість гри – 35 хв.

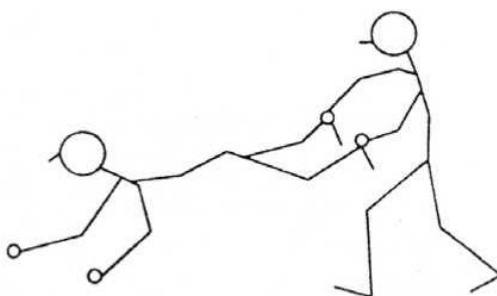
«Охота колом»

Гравці поділяються на дві команди і створюють два кола. За сигналом викладача рухаються приставними кроками або скачками в різні боки. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а внутрішнього намагаються доторкнутись їх, переслідуючи майданчиком. Коли всі гравці спіймані, команди міняються ролями, і гра повторюється.

Перемагає команда, яка найшвидше спіймає гравців іншої команди. Ловити можна лише гравця, який стояв напроти наздоганяючого на початку гри.

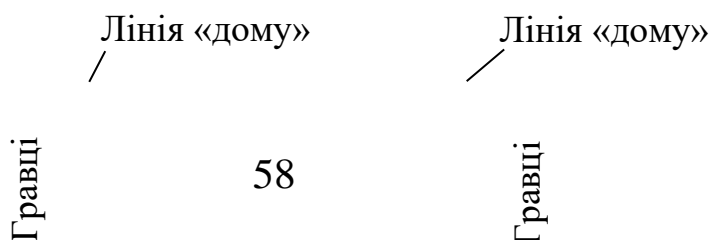
Змагання «тачок»

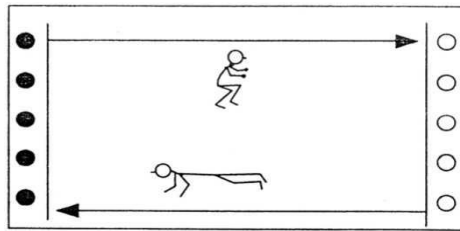
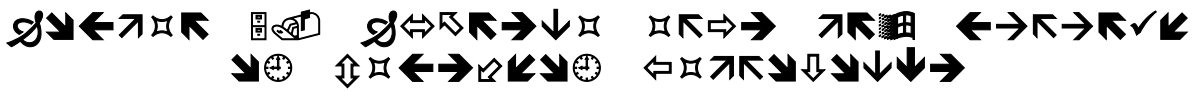
Гравці команди, поділившись на пари, стають за лінією старту. Один гравець стає в положення упор лежачи і розставляє ноги на ширину плечей. Партнер тримає його за ноги. За сигналом викладача гравці команд починають котити «тачки» вперед: ті, хто перебуває в положенні упор лежачи, перебирають по підлозі руками. Коли «водій тачки» перетне лінію фінішу (10–15 м), гравці міняються місцями і повертаються назад. Наступна пара виходить вперед одразу після того, як гравець з «тачкою» перетне лінію старту.



«Зайці та моржі»

На протилежних боках майданчика за лінією «дому» гравці двох команд шикуються в шеренги. Присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом викладача всі гравці, стрибаючи напівсидячи (як зайці), пересуваються вперед, намагаючись якнайшвидше перетнути лінію протилежного «дому». Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, як моржі. Перемагає команда, гравці якої першими перетнуть лінію старту.



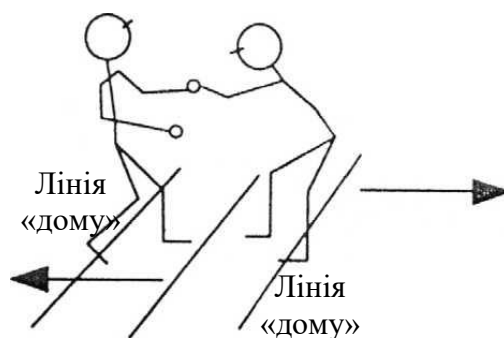


«Перетягування каната»

На канаті позначають середину. На підлозі під позначкою на канаті, проводять поперек центральну лінію. Гравці кожної з двох команд беруться за різні половини каната. Гравці стоять по обидва боки та через одного: гравці, які стоять з лівого боку каната, закріплюють його під правим ліктем, які стоять з правого боку – під лівим ліктем, міцно тримаючи канат. За сигналом викладача гравці починають перетягувати канат кожний на свій бік. Перемагає команда, яка з трьох разів двічі перетягне суперника за триметрову лінію, позначену по обидва боки центральної. До другого сигналу викладача відпускати канат забороняється. Середня тривалість перетягування каната – 60–90 с. Якщо результат перетягування визначити неможливо, викладач повинен завершити гру і об'явити нічию.

«Перетягування в парах»

Варіант 1. На підлозі спортивного майданчика малюють три паралельні лінії на відстані 3 м одна від одної. Гравці стають шеренгами за лініями, поділившись (за ваговою категорією) на пари. За сигналом викладача пари підходять до середньої лінії і беруть один одного за кінцівки рук. За другим сигналом кожний намагається перетягти суперника за лінію власного «дому». Той, хто програє, вважається «полоненим». Після завершення перетягувань підраховують кількість «полонених». Згідно с правилами забороняється відпускати руки суперника під час єдиноборства. Гравець, який порушить правила, стає «полоненим».

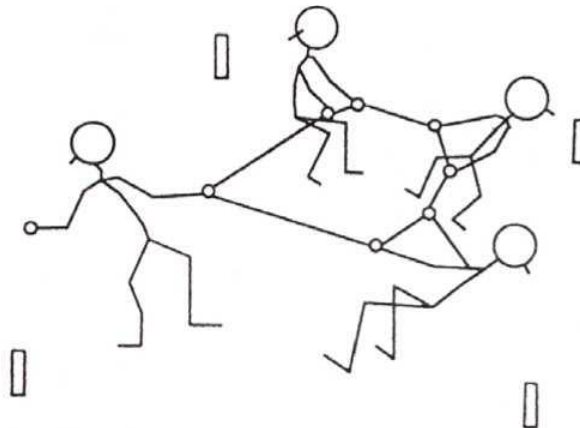
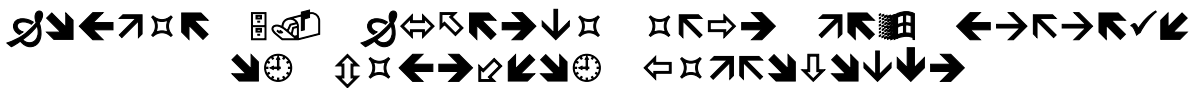


Варіант 2. На майданчику проводять лінію. Гравці стають правим боком один до одного по обидва боки лінії. За сигналом викладача кожний гравець правою рукою намагається перетягнути суперника за позначену лінію.

Повторюючи гру, гравці перетягують один одного лівою рукою.

«Рухливий ринг»

Канат довжиною 3–5 м) з'єднують вільними кінцями і кладуть на середину спортивного майданчика. Гравці поділяються за ваговою категорією на четвірки. Гравці першої четвірки підходять до канату з різних боків і беруться за нього кожний обома руками, піднімають і натягують як ринг. За спинами гравців на відстані трьох кроків кладуть по булаві (кегли, тенісному м'ячу). За сигналом викладача кожний гравець намагається першим дотягнутись до булави і взяти її. Той хто це зробить, перемагає. Три гравці, що залишились, знову беруться в центрі майданчика за канат і тягнуть кожний свій бік, намагаючись узяти булаву. Переможець обіймає друге місце. Так само розігрують третє місце. Булави кожного разу переставляють у визначене положення, для чого заздалегідь на майданчику виконують розмітку. Після першої змагається друга четвірка, потім третя та інші. У фіналі змагаються переможці кожної четвірки, а інші учасники – за подальші місця.



«Вершники і коні»

Варіант 1. Гравці кожної з двох команд поділяються на пари. «Вершники» сідають на плечі «коней» і командами шикуються вздовж середньої лінії. За сигналом викладача «вершники» намагаються стягнути суперників з «коней», залишаючись при цьому в «сідлі». При цьому «коні» лише намагаються втриматись на ногах. Якщо з «сідла» вибиті обидва «вершники», що боролися поразка зараховується тому, хто доторкнувся підлоги першим. Потім гравці міняються ролями і гра повторюється.

Варіант 2. Гравці команд поділяються на «вершників» і «коней» та шикуються вздовж лінії старту двома колонами. За сигналом викладача пари стрімко біжать вперед, забігають за лінію старту на відстань 10–15 м, міняються ролями і «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, що повернулись, перетнуть лінію старту. «Вершник», що впав, знову сідає на «коня» і продовжує рух. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Виштовхування з кола»

До кола діаметром 2 м входять два гравця, з різних команд. Гравці, які змагаються, беруться руками за гімнастичну палку (права рука кожного зовні). За сигналом викладача вони починають боротись, намагаючись за допомогою палки (не відпускаючи і не перевертаючи її) виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який перетнув лінію кола, виходить з гри.

Переможець отримує очко. Потім змагаються інші гравці команд. Перемагає команда, що набере більше очок.

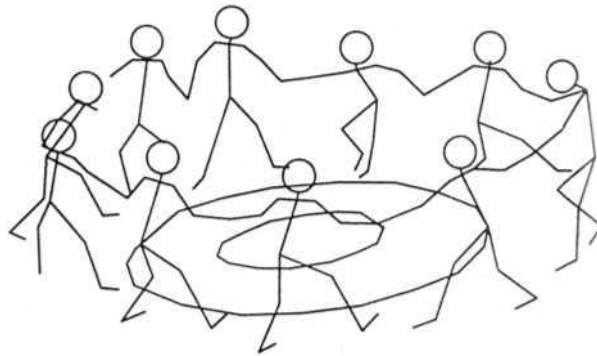
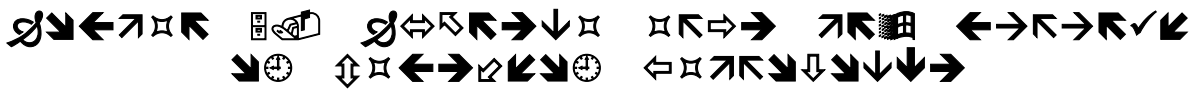
Варіант цієї гри «Бій «півнів»» проводиться за такими самими правилами, але розвідні, стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, намагаються виштовхнути плечем один одного за межі кола.

«Переправа»

Три або чотири гравці кожної команди сідають на лаву, тримаючись за неї руками. Інші гравці команд за сигналом викладача піднімають лаву і переносять на визначену відстань. Під час зворотної «переправи» на лаву сідають інші три або чотири гравці команди. Якщо гравців у команді мало або лава важка, кількість «пасажирів» зменшують або переносять лаву без гравців. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

«Втягування до кола»

На середині спортивного майданчика малюють два кола (один в одному) діаметром відповідно 1 і 2 м. Гравці утворюють коло, міцно тримаючись за руки. За сигналом викладача учасники пересуваються по колу, намагаючись втягнути до нього сусідніх гравців. Втягнути до кола можна тільки руками. Той, хто перетне лінію великого кола, хоча б однією ногою, вибуває з гри. Гравці, рятуючись, намагаються перестрибнути велике коло, щоб потрапити до малого кола, або зробити крок через нього так, щоб не розімкнути руки. Гравці, які розімкнули руки, коли робили крок через коло, обидва виходять з гри. Перемагають гравці, яких жодного разу не було втягнуто до кола. Гравці, які залишились і не змогли замкнути великого кола, стають у мале коло і втягують до нього інших. У такому разі врятуватись від втягування неможливо.



«Зміна місць в упорі лежачи»

Гравці поділяються на дві команди. На двох протилежних частинах спортивного майданчика розмічають кордони для двох команд на відстані 8–10 м. За сигналом викладача гравці швидко стають у положення упор лежачи і починають пересуватись до частини суперників. Перемагає команда, яка швидше перетне кордон суперника. Пересуватись можна різними способами: переставляючи руки і ноги, переставляючи руки і ковзаючи на п'ятках. Під час гри гравці не повинні заважати один одному і пересуватись в інший спосіб.

Естафета з обміном м'ячами

Гравці поділяються на команди і шикуються колоною за лінією старту. Біля ніг перших гравців на підлозі лежать два набивних м'ячі. На відстані 15–20 м від лінії старту напроти кожної колони гравців у невеликому колі лежать два інших набивних м'ячі. За сигналом викладача перші гравці команд беруть м'ячі і, стрибаючи на двох ногах, досягають кола з іншими набивними м'ячами, кладуть до нього свої м'ячі, беруть ті, що лежать у колі, і в положенні глибокого присіду повертаються назад, передаючи м'ячі наступним гравцям колон. Ті виконують такі самі дії, що й попередні гравці. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

«Стоніжка»

Гравці поділяються на команди по 5–7 у кожній. Учасники шикуються в колони по одному паралельно один одному.

Кожний учасник стає в положення упор лежачи і кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова розміщувалась між гомілками. Останній бере ноги передостаннього, як ручки тачки. За сигналом викладача всі учасники починають пересуватись вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка першою перетне лінію фінішу.

«Спиною вперед»

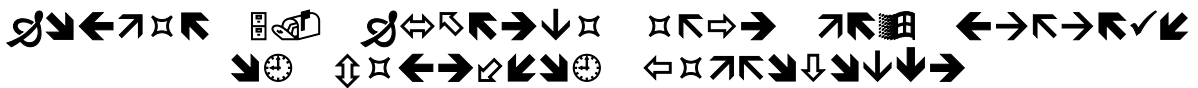
На підлозі майданчика малюють середню лінію, на відстані 3–4 м по обидва боки від неї – дві лицьові. Гравці поділяються на дві однакові за кількістю і силою команди. Гравці, які змагаються, шикуються на середній лінії спиною один до одного. Гравці кожної команди беруть один одного під руки (у ліктьових суглобах). За сигналом викладача учасники однієї команди намагаються спинами виштовхнути гравців іншої команди за бокову лінію. Перемагає команда, яка першою виконає завдання. Команда, гравці якої роз'єднували, а потім знову з'єднували руки, отримує штрафне очко.

Варіант. Розмітка майданчика і шиккування гравців такі самі, проте гравці сідають на підлогу, ноги нарізно.

«Стрибки «жабенят»»

Гравці поділяються на дві-три команди залежно від кількості учасників естафети. Перші номери кожної команди стають у положення глибокого присіду, тримаючись руками за гомілкові суглоби. За сигналом викладача перші номери із зазначеного положення стрибають до певного місця (на відстані 5–6 м) і повертаються назад. Як тільки перший номер перетне стартову лінію, другий номер починає виконувати таку саму вправу. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету з меншою кількістю помилок. Помилкою вважається, якщо гравець під час стрибків втратив рівновагу або порушив положення глибокого присіду.

Варіант. Перші номери кожної команди тримають у руках набивні м'ячі і, повернувшись назад, передають їх гравцям на старті. Останні, перебуваючи в положенні присіду, витягують руки вперед для приймання м'яча (бажано мати додатково набивні м'ячі кожній команді).

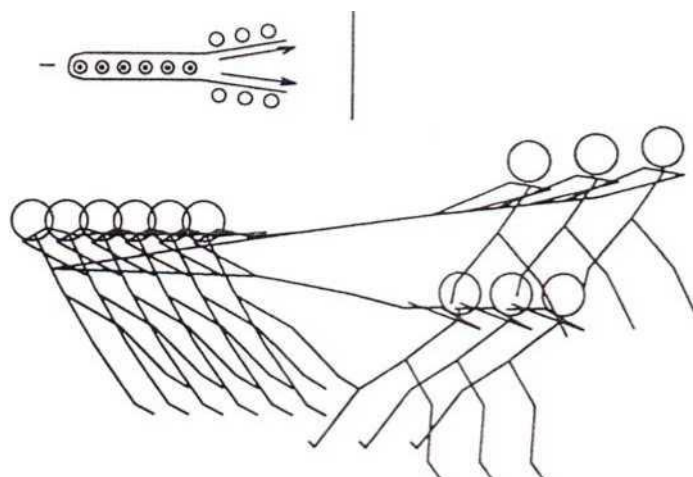


«М'яч у центрі»

Гравці поділяються на команди і стають у кола на відстані 1–2 м один від одного, шикуючись за порядком номерів. Гравці з першими номерами стають у середині своїх кіл, тримаючи в руках набивний м'яч. За сигналом викладача гравець, який стоїть у центрі кола, кидає м'яч гравцю з номером два, отримує від нього м'яч назад, кидає його гравцю з номером три так до останнього гравця. Коли гравець, який стоїть у центрі кола, отримує м'яч від останнього учасника, передає його іншому гравцю і міняється з ним місцями. Гравець з номер дві так само починає гру, кидаючи м'яч гравцю з номером три, отримує від нього м'яч назад і так передає м'яч усім іншим гравцям. Потім у середину кола стає гравець з номером три і повторює всі дії попереднього гравця. У процесі гри учасники по черзі виконують роль центрального гравця. Перемагає команда, яка першою закінчить кидати м'яч. Для цієї гри призначають суддю для кожної команди. Якщо через неухважність центральний гравець минає якогось гравця, він неодмінно кидає м'яч цьому учаснику після того, як пройшов колом. Гравці повинні вчасно виходити в середину кола. Гравець, який не спіймав м'яча і той впав, повинен підняти його і продовжити гру.

«На буксир»

Гравці однієї команди стають в колону по одному, тримаючись руками за складений вдвоє канат. Гравці другої команди беруться за вільні кінці канату і за сигналом викладача починають тягнути його разом із суперниками за лінію, розташовану на відстані 4–5 м від головного гравця. Викладач визначає час, протягом якого команда, яка тягне канат, повинна витягнути суперників за лінію.

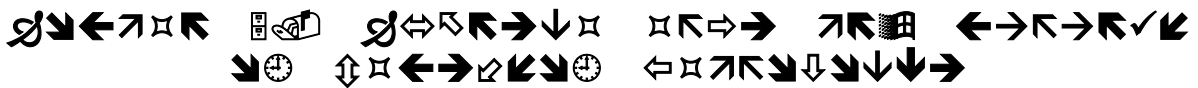


«Пересування на руках»

Учасники поділяються на дві команди і шикуються в паралельні шеренги на відстані 6–8 м одна від одної. За командою викладача перший у шерензі стає в положення упор лежачи і гравець, який стоїть поруч, бере його за гомілкостопи ніг. Перший починає пересуватись на руках у бік і гравці, які стоять у шерензі, передають його ноги з рук до рук. Закінчивши пересування, перший гравець стає поруч з останнім у шерензі і плескає його по долоні. Гравець, який стоїть спереду, після удару по долоні стає в положення упор лежачи і повторює дії попереднього гравця. Ці самі дії по черзі виконують усі гравці команди. Перемагає команда, яка першою закінчить гру без штрафних очок. Під час пересування треба ноги партнера передавати з рук до рук, не пропускаючи жодного гравця в шерензі. Наступний гравець починає пересуватись тільки після того, як передній плесне його по долоні.

«Рухливі скачки»

Учасники поділяються на однакові за зростом пари, стаючи за спинами один одного. Перший відводить назад праву ногу, другий бере її правою рукою за гомілкостоп і притискає до власного стегна. Другий витягує вперед ліву ногу, перший лівою рукою бере її за гомілкостоп і так само притискає її. Усі пари стають на стартову лінію і за командою викладача починають стрибати до фінішної лінії, розташованої



на відстані 20–30 м. Гравці, які перетинають фінішну лінію, змінюють опорні ноги і повертаються назад. Перемагають пари, які повернуться першими.

«Перехоплювання м'яча»

На майданчику з двома колами діаметром відповідно 8 та 3 м у центрі першого кола стає гравець команди-нападниці. Його завдання – піймати набивний м'яч, який йому кидають партнери, що перебувають за зовнішнім колом. Простір між межами кіл є зоною дії гравців команди-захисниці. Вони повинні перехопити м'яч, спрямований до центру, і кинути його назад гравцям команди-нападниці. За сигналом викладача гравці команди-нападниці починають перекидати м'яч між собою, намагаючись відвернути увагу гравців команди-захисниці для того, щоб раптово передати м'яч гравцю в центральному колі. Захисники намагаються перехопити м'яч і повернути його гравцям-нападникам. Викладач підраховує, скільки разів за 10 хв нападникам вдалось передати м'яч гравцю в центральному колі. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка змогла зробити більше передач гравцю в центральному колі.

«Слон»

За жеребкуванням одна команда створює «живий снаряд» – «слона». Гравці цієї команди стають спинами до лінії розбігу в колону. Направляючий (найсильніший) впирається руками у власну виставлену вперед праву ногу і схиляє голову. Гравець, який стоїть позаду, міцно обхоплює направляючого за тулуб правою рукою, а лівою впирається у власне коліно лівої ноги. Аналогічно роблять усі інші гравці цієї команди. Утримуючи один одного, гравці створюють «живий снаряд» для стрибків. Гравці другої команди послідовно по одному стрибають на створеного гравцями першої команди «слона» і сидять на ньому, міцно тримаючись. Гравець, що стрибнув останнім, вигукує: «Є!» За цією командою гравці, які створили «слона», починають пересуватись вперед до лінії, розміщеної на відстані 7–8 м від направляючого. За кожного гравця-

вершника, який не втримався і впав зі «слона», команді нараховується штрафне очко. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що отримає менше штрафних очок.

«Боротьба в ланцюзі»

Гравці двох команд стають у шеренги обличчям один до одного так, щоб кожний учасник однієї команди розташовувався напроти між двома гравцями другої команди. Усі гравці беруть один одного під руки. За сигналом викладача починається боротьба. Гравці кожної команди намагаються виштовхнути суперників за лінію, розміщену на відстані 3–5 м позаду кожної шеренги. Перемагає команда, якій вдасться це зробити. Якщо ланцюг розірветься, два гравці, які це зробили, вибувають з гри.

«Боротьба в шеренгах»

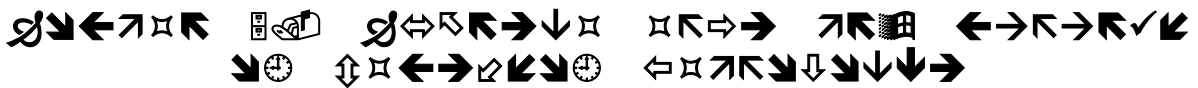
Гравці кожної команди шикуються в шеренги обличчям один до одного і беруться за канат, який лежить паралельно двом лініям, проведеним на відстані 8–10 м одна від одної. За сигналом викладача гравці кожної команди починають тягнути канат до власної лінії. Виграє команда, гравці якої затягнуть хоча б одного гравця з команди суперника за власну лінію.

«Виштовхування партнера»

До кола діаметром 6 м стають гравці двох однакових за кількістю, силою команд. За сигналом викладача гравці однієї команди намагаються виштовхнути з кола гравців другої команди. Гравець вибуває з гри, як тільки перетин межу кола. Гра триває дві хвилини. Після цього підраховують, скільки гравців залишилось у колі. Перемагає команда, у якої залишилось більше гравців.

«Перештовхування жердини»

Гравці (6–8) двох команд стають один до одного обличчям і беруть у руки жердину довжиною 4–6 м. Позаду кожної команди на відстані 5 м проводять лінію. За сигналом викладача гравці кожної команди намагаються виштовхнути суперників за лінію. Якщо жердина під час гри повернеться



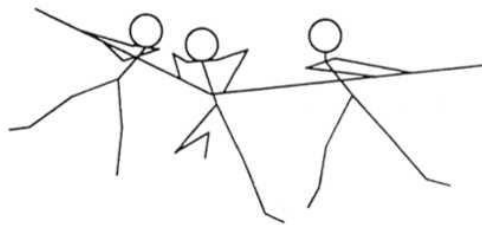
перпендикулярно до лінії, гру не зупиняють. Перемагає команда, яка перетягне жердину за власну лінію.

«Регбі на колінах»

Гравці поділяються на однакові за масою 2–3 кг силою, команди стають на колінах з різних боків від борівського килима. На середину килима кладуть набивний м'яч. За сигналом викладача гравці на колінах стрімко прямують до м'яча, щоб завладіти ним. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці намагаються підійти до краю килима на боці суперників і торкнутись м'ячем за лінією килима. Завдання другої команди – перехопити м'яч і зробити те саме. Тривалість гри – 10–15 хв.

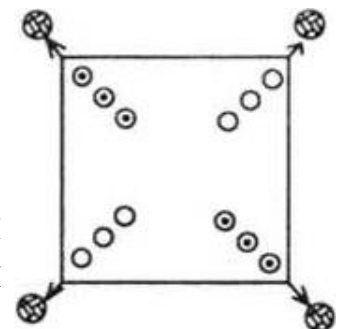
«Перетягування головного гравця»

На підлозі майданчика малюють три паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. Гравці поділяються на дві команди. Головні гравці команд стають біля середньої лінії обличчям один до одного і беруться руками за палку. Інші учасники стають позаду головного гравця і беруть за пояс гравців, які стоять попереду. За сигналом викладача команди намагаються перетягти до свого боку головного гравця суперників. Перемагає команда, яка перетягне до себе головного гравця суперників або змусить його впасти і відпустити палку.



«Наздогнати суперника»

Гравці поділяються на дві команди, кожна біля своєї стартової лінії. За сигналом викладача гравці переміщуються кроком



уздовж ліній майданчика. Коли доходять до лінії, з якої починали рух, переходять на біг.

Так повторюють п'ять-шість кіл (ходьба і біг). Ходьбу й біг чергують залежно від завдань заняття та підготовленості гравців. Наприклад, пробігають повне коло, кроком – половину або навпаки. Спокійна ходьба поступово переходить у швидку, а біг інтенсивнішає, команди намагаються наздогнати одна одну. Перемагає команда, якій це вдається.

Варіант. Переміщення за часом: 30 с – кроком, 30 с – бігом (характер руху змінюється за звуковим сигналом). Повторюють 5–6 разів.

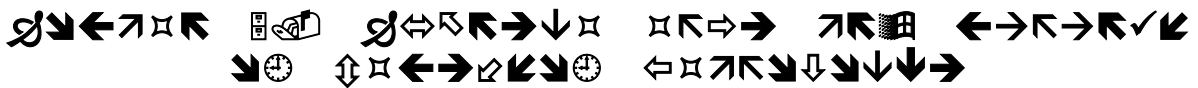
«Найточніший»

Варіант 1. Гравці поділяються на дві команди і шикуються біля стартової лінії на протилежних кінцях майданчика. За сигналом гравці стартують на 1000 м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожні 200 м за 48 с, щоб подолати дистанцію за 4 хв. Завершивши біг, останній учасник кожної команди фіксує час. Відпочивши 30–35 с, гравці знову стартують з фіксацією часу. Так повторюють двічі. Перемагає команда, яка якнайточніше виконає рівномірний біг і за сумою часу буде ближча до 4 хв.

Варіант 2. Дистанцію бігу 200 м поділяють на дві однакові частини. Перший відрізок треба подолати швидко – за 18 с, другий спокійно за 30 с. Так повторюють 5 разів. Перемагає команда, яка найточніше виконає завдання.

«Човниковий біг»

Позначають стартову лінію, на відстані 10 м від неї – місце повороту, через кожні 3 м – ще три-чотири точки повороту. Гравці команди шикуються біля стартової лінії з обох боків. За сигналом викладача направляючі обох команд біжать до першої позначки, повертають і біжать до лінії старту, потім до другої позначки і так доти, поки не пробіжать усіх точок повороту. Після цього у гру вступають чергові учасники команди і повторюють такі самі дії. Перемагає команда, яка першою закінчить біг.



Варіант. Кожна команда отримує предмети: палички, прапорці, тенісні м'ячі. На кожному повороті бігун залишає один з предметів, наступний підбирає його і передає черговому.

«Хто швидший з палицями?»

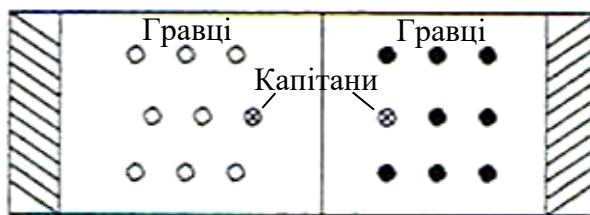
Гравці розподіляються на три-чотири команди і шикуються перпендикулярно до позначених двох паралельних ліній один проти одного на відстані 3–5 м. Направляючі отримують гімнастичні палиці. За командою викладача «На старт!» гравці ставлять гімнастичну палицю вертикально на лінію, підтримуючи згори вказівним пальцем, за командою «Увага!» стають положення високого старту і за командою «Марш!» швидко міняються місцями так, щоб палиця не встигла впасти. Відстань між парами поступово збільшують. Перемагає пара, яка виконає дії на більшій відстані.

«Перестрілка»

На двох протилежних боках майданчика паралельно середній лінії проводять лінію полону (або ставлять лави) на відстані 1–1,5 м від стіни, утворюючи коридор полону. Від середньої лінії коридор полону розміщують на відстані 6–10 м. Гравці поділяються на дві команди, кожна яких вільно розміщується на своєму полі від середньої лінії до лінії полону. У кожній команді обирають капітанів.

Викладач підкидає м'яч над середньою лінією між капітанами, кожний з яких намагається відбити м'яч до гравців своєї команди. Отримавши м'яч, гравець намагається попасти ним у супротивника, не заходячи за середню лінію. Гравець, до якого доторкнеться м'яч, вважається полоненим доти, поки гравці його команди не перекинуть м'яч йому в руки. Після цього він повертається до гри.

Гра триває 10–15 хв, після чого підраховують полонених. Перемагає команда, в якій більше полонених.



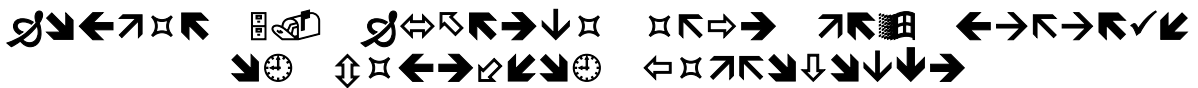
5.2. Рухливі ігри для розвитку витривалості

«Гусінь»

Учасники кожної команди поділяються на дві групи і шикуються як для зустрічної естафети за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди стають у положення «гусінь»: один гравець кладе ліву руку на ліве плече іншого гравця, який стоїть попереду, а правою рукою підтримує гомілкостоп його правої ноги, зігнутої в колінному суглобі. За сигналом викладача вони починають пересуватись вперед, стрибаючи на одній нозі та намагаючись зберегти рівновагу. Як тільки останній гравець колони перетне протилежну лінію, гру починають учасники другої групи. Перемагає команда, в якій останній гравець у колоні першим перетне лінію старту за умови, що всі гравці при пересуванні зберігали положення «гусінь».

«Найспритніший»

Варіант 1. Гравці поділяються на однакові за чисельністю команди, шикуються в колону по одному і беруться за пояс гравця, який стоїть попереду. Найспритніший гравець стає нападником і розташовується на відстані 1,5–2 м від команди суперників. Направляючий у кожній колоні є захисником. Його завдання – перешкоджати руками нападнику, який намагається «заплямити» останнього в колоні. Гравці в колонах не мають права роз'єднувати руки і перешкоджати пересуванню нападника. Це може робити тільки захисник, інші гравці допомагають йому, пересуваючись разом з ним. Усім гравцям забороняється охоплювати один одного руками. Захисник відштовхує нападника тулубом. Тривалість гри –



3 хв. Перемагає команда, нападник якої зумів більшу кількість разів «заплямити» останнього.

Варіант 2. Гравці шикуються в колону по одному і беруть за пояс гравця, який стоїть попереду. Нападник розташовується на відстані 1,5–2 м від направляючого в колоні – захисника. Гравці не мають права роз'єднувати руки. У протилежному разі гравець, який зробив, це стає нападником. Завдання нападника «заплямити» останнього гравця в колоні, який стає нападником. Середня тривалість гри – 5 хв.

«В'юни»

У грі можуть брати участь кілька команд з 7–9 гравців, які шикуються в колону. При цьому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. За сигналом викладача направляючі гравці розвертаються на 360°. Як тільки направляючий повертається у вихідне положення, до нього приєднується черговий гравець, який, узявши головного гравця під пояс, розвертається з ним на 360° навколо себе. Аналогічно діє третій гравець. З кожним розвертанням кількість «в'юнів» збільшується. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають розвороти і займуть вихідне положення.

«Складне підсікання»

Гравці стають у коло та розраховуються на номери 1 і 2, створюючи дві команди. За сигналом викладача гравці стають у положення упор лежачи. У середині кола стає розвідний і крутить скакалку по колу. Гравці відштовхуються руками від підлоги, намагаючись не доторкнутись скакалки. Гравець, який доторкнувся скакалки, отримує штрафне очко. Команда, яка отримала 10 штрафних очок, програє. Гру можна проводити й на час. Наприклад, команда, яка протягом 5 хв набере менше штрафних очок, виграє. У зв'язку з тим, що учасники гри можуть тривалий час перебувати в упорі лежачи, слід влаштовувати перерви для відпочинку.

Варіант 1. Гравці лягають животами на підлогу, створюючи коло. У руках тримають набивні м'ячі. Під час руху скакалки учасники на прямих руках піднімають м'яч з підлоги.

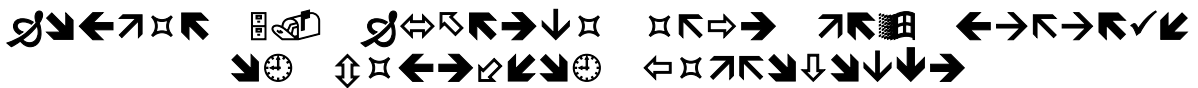
Варіант 2. Гравці, створюючи коло, стають у положення упор сидячи, руки позаду, ноги прямі. У ступнях затискають набивні м'ячі масою 1–2 кг. Під час руху скакалки гравці підстрибують, намагаючись не доторкнутись скакалки.

«Піймай жабеня»

Усі гравці (на майданчику обмеженої площі) стають у положення упор сидячи, з опором на руки, виставлені вперед. У таке саме положення за межами майданчика стають двоє, що водять. За сигналом викладача «жабенята» вискакують (з почерговим опором на руки і ноги) на майданчик і, пересуваючись таким способом, намагаються наблизитись до гравців і заплямувати одного з них. Ті мають право тікати, тільки як «жабенята». Під час гри забороняється ставати в положення присід, не спираючись руками на підлогу. Пересуватись можна вперед і назад, відштовхуючись двома ногами або руками. Кожний, кого заплямовано, стає «жабеням» і починає ловити гравців, які залишились. Перемагає учасник, якого спіймали останнім.

«Хокей руками»

Площа спортивного майданчика не повинна перевищувати площі майданчика для гри у волейбол. П'ять-шість гравців кожної команди передають по землі, штовхаючи рукою, невеликий набивний м'яч. Мета гри – за допомогою передач або індивідуальних дій пересунутись у бік суперників, якомога ближче до лицьової лінії і викотити за неї м'яч. За кожну вдаль дію команда отримує очко. Програвши, команда вводять м'яч у гру з лицьової лінії. Перед цим усі суперники йдуть за середню лінію на свою половину. Триває гра 8–10 хв, після чого гравці міняються місцями. За правилами забороняється піднімати м'яч вище колін і бити по ньому ногою. Кожний гравець заздалегідь вирішує, якою рукою гратиме. За порушення правил призначається штрафний удар з місця, де допущено помилку.



«Потяги»

Перед командами, які стоять у колонах, проводять лінія. На відстані 10 кроків від неї ставлять булаву, набивний м'яч або стійку. За сигналом викладача команд з першим номером оббігають булаву. Коли вони повертаються за стартову лінію, до них (захопивши за пояс) приєднуються гравці з другим номером і вони обидва разом оббігають перешкоду. Потім до них «чіпляється» гравець з третім номером, четвертим і так до останнього гравця. Гра закінчується, коли всі гравці команди, імітуючи «вагончики» потягу (не розмикаючи рук), закінчать перебіжку і стануть у вихідне положення. Гру можна повторити, перешикувавши учасників у колонах (гравців розташовують у зворотному порядку).

5.3. Рухливі ігри для розвитку спритності

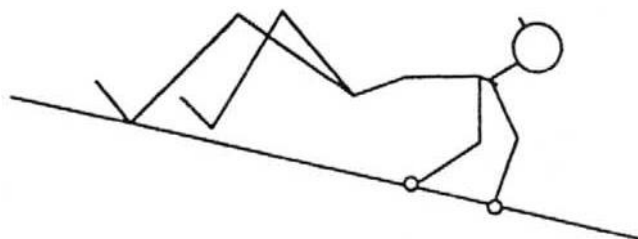
«Пінгвіни»

Учасники шикуються як для зустрічної естафети. Лінії старту та фінішу малюють на відстані 14–16 м одна від одної. Направляючі колони першої групи затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч. За сигналом викладача вони починають пересуватись вперед і, досягнувши протилежної лінії старту, передають м'ячі направляючим зустрічних колон. Так діють усі гравці. Якщо м'яч впаде на підлогу, гравець підіймає його, затискає ногами і продовжує гру. Учасники, які закінчили пробіжку, встають у кінець колон. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Біг раків»

Учасники шикуються як у попередній грі. Направляючі колон першої групи сідають на підлогу за лінією старту, спираючись на підлогу руками позаду себе. За сигналом викладача вони стрімко пересуваються вперед, перебираючи руками і ногами. Направляючий зустрічної колони стартує тільки тоді, коли його партнер перетне лінію старту. Гра

триває доти, поки всі гравці в колонах не поміняються місцями. Гру можна змінити шляхом пересування гравців спиною вперед. Можна також ускладнити гру, поклавши набивні м'ячі на живіт і так пересуватись вперед.



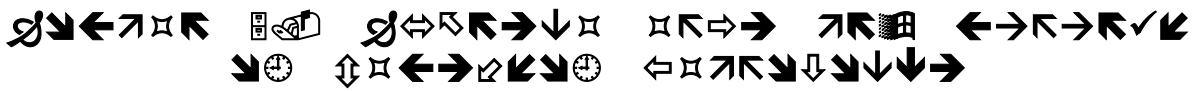
«Передав – сідай!»

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в паралельні колони по одному. Кожна команда обирає капітана. Капітани з набивними м'ячами масою 3 кг, стають напроти гравців своїх команд на відстані 6–8 м. Місце розташування капітанів позначають лінією. За сигналом викладача капітан кидає м'яч гравцю своєї команди. Той, спіймавши м'яч, кидає його назад капітану, потім сідає або присідає. Так капітан діє з кожним гравцем. Гра закінчується, коли останній гравець, кинувши м'яч капітану, сідає, а капітан, спіймавши м'яч, піднімає з ним руки вгору. Перемагає команда, яка закінчить передавати м'яч першою. Слід враховувати розташування гравців на початку колони. Їм легше ловити м'яч, ніж гравцям, які стоять у кінці колони, тому доцільно попереду ставити фізично слабших гравців.

Естафета з набивними м'ячами

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в колонах за загальною лінією на відстані 1–12 м від гімнастичної стінки. Направляючі тримають у руках набивні м'ячі. За сигналом викладача вони біжать до гімнастичної стінки, закидають м'ячі за верхню жердину і, стрибаючи, повертаються до власних команд. Черговий гравець біжить до гімнастичної стінки, дістає м'яч і повертається до команди стрибками на двох ногах. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

«Перегони з набивними м'ячами»



Варіант 1. Рядами. Гравці поділяються на дві однакові за чисельністю команди, які шикуються в шеренги обличчям один до одного. Направляючі гравці в шеренгах тримають у руках м'ячі. За сигналом викладача направляючі передають набивні м'ячі сусідам, які передають м'яч наступним гравцям і так до останнього гравця в шерензі. Останній гравець у шерензі, отримавши м'яч, біжить позаду партнерів, стає попереду шеренги і одразу передає м'яч сусіду. Коли направляючі стануть останніми, вони отримують м'ячі і, пробігши позаду шеренги, стають спереду команд і піднімають м'ячі вгору. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце. За правилами, м'яч передають тільки сусіду. Дуже важливо, щоб гравці команд весь час стояли на відстані витягнутої руки один від одного і кожного разу, як гравці, опинившись у шеренгах останніми, перебігають на перше місце, їх партнери повинні зробити крок у напрямку кінця шеренги.

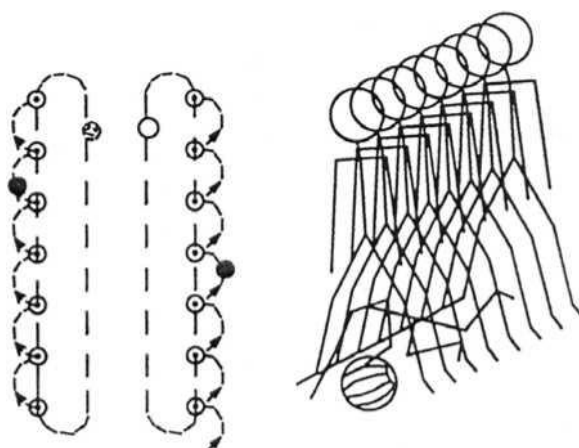
Варіант 2. Над головою і поміж ніг. Гравці команд шикуються в колони по одному паралельно один одному. Гравці в колонах стають на відстані витягнутих рук. Дистанція між колонами – 2–3 кроки. Гравці, які стоять спереду колони, тримають по набивному м'ячу. За командою викладача вони прогинаються і передають м'ячі над головою гравцям, які стоять позаду них, а ті, у свою чергу, передають м'ячі над головами партнерам. Такі дії виконують усі гравці до кінця колони. Останній у колоні, отримавши м'яч, вигукує «Є!». Усі гравці його команди повертаються кругом, якомога ширше розставивши ноги. Назад м'яч передають між ногами. Перемагає команда, яка першою передасть м'яч над головами і між ногами. Під час гри всі гравці залишаються на своїх місцях. Передавати м'ячі можна 2–4 рази поспіль і тільки в такому разі зараховується результат.

«Ходьба з випадками»

Учасники шикуються в колону по одному паралельно один одному. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцям, які стоять попереду. За сигналом викладача всі учасники рухаються вперед, роблячи випадати до пункту повороту, і назад. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

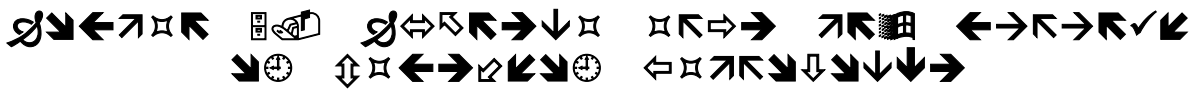
«Тунель»

Гравці поділяються на 2–3 команди і стають (ноги нарізно на ширині плечей) у колони по одному за загальною лінією. Відстань між гравцями в колонах – 1,5 м. Гравці, які стоять першими в колоні, тримають по набивному м'ячу. За сигналом викладача гравці починають перекидати набивний м'яч назад від одного до іншого над головами. Останній гравець у колоні, отримавши м'яч, проповзає вперед під ногами інших, штовхаючи рукою м'яч вперед. У цей час усі гравці стрибками (ноги нарізно) відступають назад на один крок. Коли гравець з набивним м'ячем досягне лінії, встає і перекидає м'яч над головою наступному гравцю. Так гра триває доти, поки на лінію знову не стане головний гравець, який починав естафету. Він піднімає м'яч вгору і цим сигналізує, що команда закінчила гру. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету. Цю гру можна також провести, передаючи м'яч вправо або вліво.



«Чехарда потоком»

Учасники поділяються на команди і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. У кінці майданчика напроти кожної колони розміщують поворотну стійку. На відстані 2 м від стартової лінії направляючі кожної колони повинні стояти в положенні зігнувшись в упорі на одну ногу і нахиливши голову (чехарда). За сигналом викладача перший гравець біля стартової лінії стрибає через направляючого і, зробивши крок-випад, так само стає в положення, характерне для чехарди. У цей час стартує черговий гравець, який,



перестрибнувши через двох партнерів, так само стає в аналогічне положення. Так триває доти, поки всі гравці досягнуть стійки повороту і повернуться у вихідне положення. Перемагає команда, усі гравці якої першими перетнуть стартову лінію і повернуться у вихідне положення.

Зустрічна естафета з брусками

Гравці шикуються як для зустрічної естафети. Лінії старту та фінішу малюють на відстані 8–10 м одна від одної. Направляючі колон першої групи отримують по три дерев'яних бруски, висотою і шириною не менше 10 см, довжиною 25 см. Поклавши два бруски (один – на лінії старту, інший на відстані кроку від першого), кожний гравець стає на них обома ногами, а третій брусок тримає в руках. За сигналом викладача гравець не сходить з брусків, а третій брусок кладе перед собою і переносить на нього ногу, розташовану позаду. Брусок, що звільнився, гравець перекладає вперед і переносить на нього ногу. Так гравець пересувається до протилежної колони. Направляючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує такі самі дії. Перемагає команда, гравці якої швидше поміняються місцями в колонах.

«Ходьба у присід»

Учасники шикуються в колону паралельно один одному. Гравці кладуть руки на плечі або пояс гравцю, який стоїть попереду. За сигналом викладача всі учасники починають пересуватись вперед у присіді до визначеного пункту.

Варіант. Гравці пересуваються вперед стрибками. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

«Збережи рівновагу»

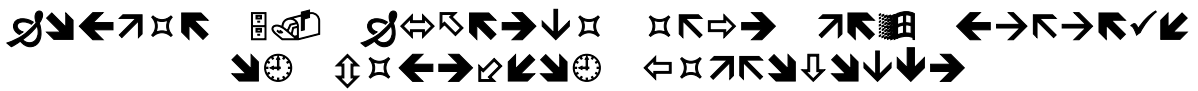
Гравці поділяються на дві команди, стають у коло і шикуються на перший та другий номери. Усі гравці стають у положення глибокого присіду і в цьому положенні перекидають або штовхають м'яч суперникам. Гравець, який втратив рівновагу, впав при ловлі м'яча, отримує штрафне очко, але продовжує грати. Перемагає команда, що отримає менше штрафних очок.

«Передавання гімнастичних обручів»

Гравці шикуються в шеренги біля бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на якого надягнуто 10 гімнастичних обручів. За сигналом викладача капітан знімає з себе перший обруч і передає його гравцю, який стоїть поруч. Гравець, отримавши обруч, пропускає його через себе згори вниз (або навпаки) і передає наступному гравцю. У цей час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який, виконавши такі самі дії, як попередній гравець, передає обруч сусіду. Таким чином, кожний гравець, передавши один обруч сусіду, одразу отримує другий. Останній гравець надягає всі обручі на себе. Команда, гравці якої виконають завдання, отримує очко. Змагання проводиться з трьох спроб. Перемагає команда, гравці якої отримають два очки. Вважається помилкою, якщо гравець, передаючи обруч сусіду, попередньо не пропустив його через себе або передав два обручі разом.

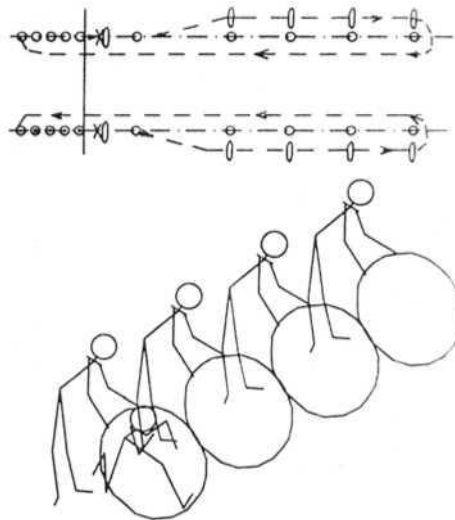
«Зміна місць з гімнастичними палками»

Гравці поділяються на команди і стають один проти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу за визначеною лінією гімнастичну палку, накривши її долонею. За сигналом викладача гравці кожної пари (учасники, які стоять проти, є парою) повинні поміняти місцями. При цьому гравець повинен підхопити палку напарника, щоб вона не впала (власну палку кожний залишає на місці). Якщо гравець не втримав палку і вона впала, його команда отримує штрафне очко. Гра триває 3–4 хв. Перемагає команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок. Треба слідкувати, щоб гравці ставили палку за лінією, а самі не перетинали її. Викладач може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами. Для цього малюють нові лінії або використовують шнур, який висувають на певну відстань. Гру можна провести за принципом вибування. У такому разі гравець, який припустився помилки, вибуває з гри разом з напарником.



«Тунель з обручів»

Гравці кожної команди шикується за лінією старту в колону по одному, а друга з гімнастичними обручами – у шеренгу по одному боком до гравців першої групи. Відстань між гравцями – 1 м. З обручів створюють «тунель». За сигналом викладача направляючий в колоні пробігає через «тунель» і вертається за лінію старту. Тільки після цього стартує черговий гравець. Перемагає команда, гравці якої першими завершать виконання завдання. Після першої спроби гравці у групах міняються ролями.

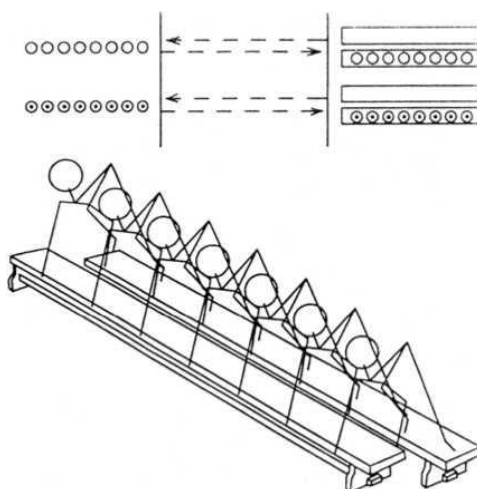


«Біг «шпалами»»

Гравці кожної команди шикуються в шеренгу на відстані один від одного 1 м. За сигналом викладача правофланговий передає набивний м'яч сусіду по команді, а сам лягає животом на підлогу, не рухаючи ніг з місця, де стояв. Учасник, який отримав м'яч, передає його наступному гравцю, а сам так само лягає на підлогу. Так діють усі гравці. Останній учасник, який отримав м'яч, біжить з ним до правофлангового, перестрибуючи через гравців, що лежать на підлозі. Гравці здіймаються на ноги одразу після того, як гравець перестрибне через них. Прибігши, останній гравець стає правофланговим, передає м'яч сусіду зліва і лягає на підлогу. Перемагає команда, гравці якої першими повернуться у вихідне положення.

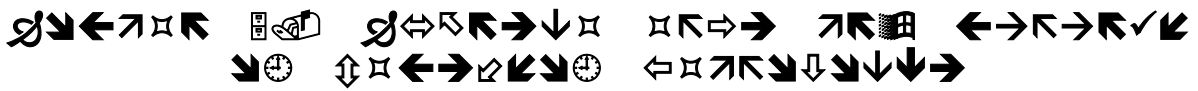
«Переправа на гімнастичних лавах»

Учасники команд шикуються як для зустрічної естафети. За лінією старту в одній з колон стоять поруч паралельно дві гімнастичні лави. На одній з них стоять гравці цієї колони. За сигналом викладача вони нахиляються і спільними зусиллями пересувають лаву вперед за рухом до протилежної колони. Виконавши це, усі гравці групи переходять на протилежну лаву, підтягуючи лаву, яка стоїть позаду. Як тільки дві лави опиняться за лінією фінішу, місця на одній з лав займають гравці протилежної колони, які так само, як і іншу гравці команди, пересуваються вперед. Перемагає команда, гравці якої першими виконають завдання. Якщо гравець під час пересування лав доторкнувся підлоги, він вибуває з гри, а інші гравці команди пересуваються без нього. Для того щоб лави краще пересувались і не дряпали підлоги, до кожної лави прибивають підкладки з повстини.



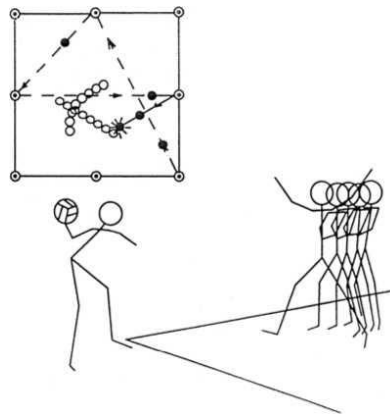
«Відрубай хвоста»

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. За жеребом одна команда захищається, друга нападає. Гравці першої команди розташовуються один за спиною іншого і кожний бере попереднього гравця за пояс. Функції направляючого виконує найспритніший із захисників. Гравці-нападники рівномірно розподіляються навколо периметра спортивного майданчика. В одного з нападників у руках волейбольний



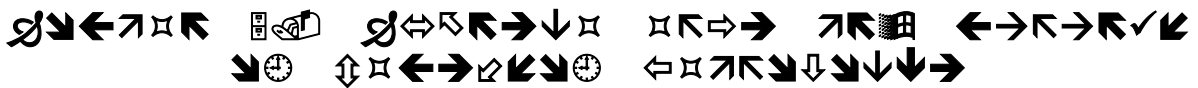
м'яч. Завдання нападників – влучити м'ячем в останнього гравця колони суперника. Для цього вони передають один одному м'яч, щоб вибрати зручний момент і влучити в останнього гравця колони, тобто «відрубати хвоста». Проте останнього гравця захищає руками, ногами, тулубом направляючий. Його допомагають усі гравці його команди, які разом з направляючим пересуваються майданчиком так, щоб закрити останнього гравця. За кожне влучення в останнього гравця команда нападників отримує виграшне очко. Гра триває 3 хв і команди міняються ролями. Перемагає команда, що набере більше очок. Гравці-захисники не мають права створювати «слимака», тобто стати в кільце, сховавши останнього гравця. За це порушення команда нападників отримує штрафне очко. Влучення не зараховується, якщо гравець, який виконав кидок, перетнув лінію або влучив у голову останнього гравця.

Варіант. Гра з вибуванням. У такому разі виграшні очки не нараховуються і останній гравець, в якого влучить м'яч, вибуває. Гра триває обумовлений час. Перемагає команда, гравці якої «виб'ють» більше суперників.



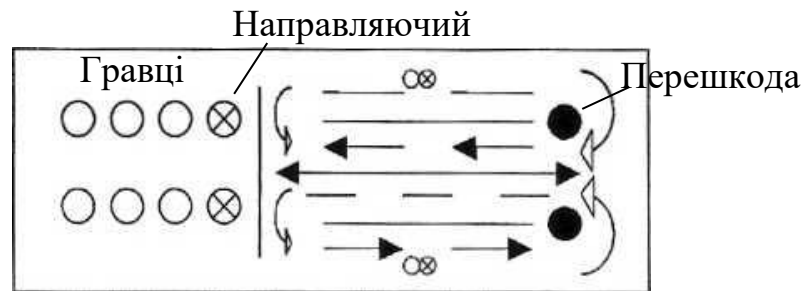
«Тунель 2»

Гравці кожної команди сідають на підлогу в шаховому порядку двома шеренгами так, щоб ступні ніг учасників однієї шеренги перебували на рівні колін учасників іншої шеренги. У кінці кожної шеренги з обох кінців стоять два гравці. За сигналом викладача гравець кожної команди з



другими номерами і далі ці самі дії виконують по черзі усі гравці команди.

Гра закінчується тоді, коли всі гравці команди, яка зображала спеціальні машини, перебіжать і стануть у вихідне положення.



«Палиця, що падає»

Гравці стають у коло і шикуються за порядком номерів. Перший номер (ведучий) стає всередину кола, бере гімнастичну палицю і ставить її на підлогу, притримуючи рукою. Він голосно вигукує якийсь номер і відпускає палицю. Гравець з названим номером намагається піймати палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо він встигає це зробити, повертається на своє місце, а ведучий вигукує інший номер. Якщо гравець не піймає палиці, стає ведучим, а гравець, який виконував роль ведучого, стає на його місце. Перемагає той, хто жодного разу не грав ролі ведучого.

«Стрибок за стрибком»

Гравці поділяються на дві команди і розміщуються паралельно на відстані 2 м один від одного. Команди шикуються в колону по два. Кожна пара тримає за кінці коротку скакалку на висоті 50–60 см від підлоги, відстань між парами – 1 м. За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на підлогу, біжить у кінець своєї колони, перестрибуючи на двох ногах усі інші скакалки, повертається на своє місце і знову бере скакалку за кінці. Так само біжать

усі пари після того, як попередня перестрибне через скакалку. Перемагає команда, яка першою закінчить стрибати.

Лінійна естафета з бігом

Гравці поділяються на дві-три команди і розташовуються за лінією старту паралельними колонами по одному. На однаковій відстані (15–20 м) від лінії старту перед кожною командою ставлять прапорець. За сигналом викладача перші в колонах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, і стають у кінець колони. Чергові гравці (вони стають на місця тих, які бігли першими) стрімко вибігають вперед і повторюють такі самі дії, що й попередні. Коли останній гравець у кожній колоні після перебіжки торкнеться рукою долоні першого гравця, той підносить руки вгору. Перемагає команда, гравці першими закінчать перебіжку.

«Викликання номерів»

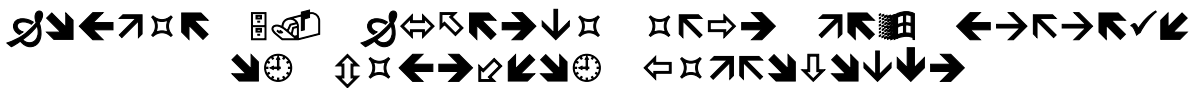
Учасники гри поділяються на дві команди, шикуються в колони і визначають порядкові номери. Відстань між колонами – 8 кроків. Ведучий, який стоїть на відстані 3–4 кроків перед командами, вигукує один з номерів. Гравці обох команд з цим номером, парами вибігають з колон і біжать вперед, оббігають колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця.

Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше суперника, зараховується одне очко. Перемагає команда, яка набере найбільше очок.

«Фортеця»

Гравці поділяються на дві команди. Одні з них – нападники, інші – захисники «фортеці».

У центрі майданчика (галявини, луку) кладуть великий камінь або дерев'яну колоду – це і є умовна фортеця. Захисники розташовуються навколо фортеці, нападники – по всьому майданчику.



За сигналом викладача нападники намагаються захопити «фортецю». Якщо хоча б один з них доторкнеться її рукою або ногою – «фортецю» взято і команді зараховується очко.

Якщо захисник доторкнеться нападника, він вибуває з гри. Нападники можуть брати захисників у полон. Вони заманюють їх якнайдалі від «фортеці», а потім, вибравши зручний момент, пробігають між ними і «фортецею». Захисник (або кілька), «відрізаний» від «фортеці», вважається полоненим і вибуває з гри.

Якщо захисників залишається небагато, вони можуть зімкнути навколо «фортеці» коло, причому один з них має право навіть поставити ногу на «фортецю». Якщо залишається мало нападників, ведучий має право запропонувати командам помінятися місцями. При цьому очко отримує команда захисників. Перемагає команда, яка першою набере 5 очок.

«Захопити місто»

Посередині майданчика (70 x 50 м) проводять дві паралельні лінії на відстані 2 м одна від одної. Це нейтральна зона. З обох боків лінії позначають два однакових майданчики і в центрі кожного креслять коло діаметром 1 м – «місто».

Учасники гри поділяються на дві команди, які обирають капітанів і щільним кільцем оточують власне «місто». Один з гравців потай від суперника ховає до кишені вимпел.

Капітани одних гравців спрямовують до нейтральної зони, інших – захищати місто. Під час гри учасники можуть мінятися місцями тільки з дозволу капітана.

За сигналом викладача нападники починають переміщуватись майданчиком, намагаючись захопити «місто» суперників і помахати в ньому вимпелом. Якщо гравець прорветься до міста без вимпелу, його команді присуджують штрафне очко.

Кожний гравець має право заплямувати суперника, коли той перебуває не на своєму майданчику, тим самим тимчасово вивести його з гри. Він стоїть на місці доти, поки хтось з його команди, доторкнеться його руки.

Якщо гравець ступить за межі майданчика, він вибуває з гри. Якщо це зробить гравець з вимпелом, команді суперників



зараховується очко, і гра починається знову. Перемагає команда, яка першою набере 5 очок або захопить «місто».

Естафета з обручами

Учасники гри поділяються на дві команди і стають на старті. За сигналом викладача, по одному гравцю з кожної команди біжать до півфінішної прямої. Під час бігу вони повинні пролізти крізь встановлені на півдорозі обручі, а на півфінішній прямій узяти в руки обручі, що лежать там, підняти їх над головою і покласти на землю. Потім гравці повертаються до стартової лінії, минаючи обручі, що лежать на півдорозі.

Наступні учасники гри починають бігти лише тоді, коли їх попередники повернуться з півфінішної прямої і торкнуться їх рук. Гравець, який пробіг естафету, займає останнє місце у своїй колоні.

Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

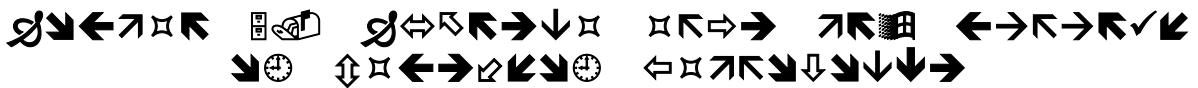
Зустрічна естафета з обручами

Для цієї гри потрібні 21 однаковий обруч з тонкої лози і 10 загострених кілочків. На висоті 15 см від гострого кінця кожного кілочка, яскравим кольором малюють пасок.

На майданчику роблять дві паралельні доріжки для бігу на відстані 8 кроків одна від одної.

На кожній доріжці двома лініями окреслюють дистанцію довжиною 60 кроків; на відстані 10 кроків між лініями старту вбивають (по кольоровий пасок) у землю 5 кілочків.

Грають дві команди з парною кількістю учасників. Розрахувавшись на перший-другий, гравці шикуються в колони. Гравці команд з першими номерами стають на початку дистанції бігу, з другими – у кінці. Ведучий видає по шість обручів гравцям з першим номером, які стоять на старті. Потім прапорцем подає сигнал про початок гри. Кожний гравець з першим номером одразу біжить доріжкою і накидає один обруч на кожний кілочок. Порівнявшись з гравцем своєї команди, який стоїть на старті у протилежному кінці, передає йому шостий обруч і стає останнім у колоні.



Узявши естафету, гравець з другим номером біжить доріжкою, знімає з кілочків по чергово всі обручі, передає їх на старті гравцю з першим номером і стає в кінці колони.

Гра триває доти, поки всі гравці з першими номерами однієї команди перебіжать на місця гравців з другими номерами і навпаки. Перемагає команда, яка першою завершить заміну.

Зустрічна естафета зі скакалкою

Учасники поділяються на дві команди, які, у свою чергу, – на дві однакові групи, і шикуються в колону по одному за лініями, розміщеними на відстані 20 м. Перші гравці в колонах, які стоять по один бік, отримують по одній скакалці. За сигналом викладача вони стрибками через скакалку прямують до гравців, які стоять напроти, передають їм скакалку і стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершить пробіжку.

Естафета з волейбольним м'ячем

Гравці двох команд шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 5 м стає капітан з волейбольним м'ячем. За сигналом викладача капітан кидає м'яч першому гравцеві, який ловить м'яч обома руками, повертає його капітану і одразу присідає. Потім капітан кидає м'яч по чергово іншим гравцям, які так само повертають його. Останній гравець ловить м'яч і біжить з ним на місце капітана, а той стає попереду колони. Гра закінчується, коли капітан, який почав гру, повернеться на своє місце. Перемагає команда, яка першою закінчить передавати м'яч і найменшу кількість разів втратить його.

«Біг командами»

Гравці двох команд шикуються в колону по одному. Кожний гравець тримає за пояс іншого гравця, який стоїть попереду. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 15–20 м від неї напроти кожної команди ставлять прапорець або стояк. За сигналом викладача гравці команд, не порушуючи шеренги, біжать до прапорця (стояка), оббігають

його і повертаються за стартову лінію. Перемагає команда, завершить естафету.

«Кращий стрибун»

Гру проводять на спортивному майданчику з ямою для стрибків та натягнутим шнуром між стояками на висоті 60–70 см. На відстані 1 м від шнура через кожні 20 см розмічають 10–15 зон (можна натягнути вздовж ями шнур з позначками через 20 см). Кожна зона оцінюється певною кількістю очок. Стрибуни розбігаються (10–15 м) і стрибають якомога далі, намагаючись не зачепити шнура. Перемагає учасник (окремо серед юнаків і дівчат), який за 6 спроб набере найбільше очок.

«Наступ»

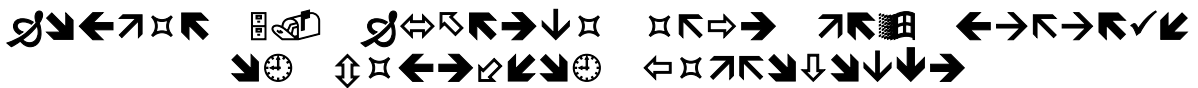
Гравці поділяються на дві команди («нападників» і «захисників») і шикуються за лініями на протилежних кінцях майданчика обличчям один до одного. Відстань між лініями – 30 м. За сигналом викладача «нападники» беруться за руки і шеренгою пересуваються вперед. Коли до «захисників» залишається 2–3 кроки, за сигналом викладача «нападники» розмикають руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. «Захисники» намагаються наздогнати їх і заплямувати.

Естафета в колі

Гравці поділяються на чотири команди і розміщуються колонами по одному, хрестоподібно спиною до центра. Навколо колони викреслюють коло. Гравці з першими номерами, які стоять ближче до лінії кола, тримають естафетні палички. За сигналом викладача ці гравці біжать по колу (за годинниковою стрілкою), оббігають усі команди, передають естафетні палички гравцям з другим номером і стають у кінець своєї колони. Усі інші гравці повторюють ці дії. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Естафета з палицями

Учасники поділяються на три-чотири колони і стають за стартовою лінією. На відстані 15 м від кожної команди



встановлюють прапорці – покажчики повороту. Перші в колоні тримають гімнастичні палиці. За сигналом викладача вони біжать до прапорців, оббігають їх і повертаються до своїх команд. Наступний у колоні гравець хапається за інший кінець палиці й разом з першим гравцем проносить її в кінець колони під ногами інших гравців команди на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують через палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий учасник повторює біг. Такі дії виконують по чергово всі гравці. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Швидко в лаву!»

Учасники поділяються на дві команди і шикуються паралельно середній лінії майданчика спиною один до одного. На відстані 50–80 м проти кожного учасника встановлюють прапорець – покажчик повороту. За сигналом викладача всі водночас біжать до своїх прапорців, оббігають їх і повертаються на свої місця. Перемагає команда, гравці якої першими повернулись у вихідне положення.

«Хто далі на одній нозі»

Гравці групуються у дві-три колони. За сигналом викладача перші в колонах починають рухатися вперед стрибками на одній нозі (не змінюючи її). Після того як вони опиняться на відстані 8–10 м від старту, за другим сигналом викладача починають рух гравці, які стоять другими в колонах. Ці дії виконують по чергово всі гравці. Перемагає команда, гравці якої першими досягнуть фінішу. Потім гру повторюють зі стрибками на другій нозі.

«Квачі»

Перед початком гри викладач пояснює, що учасники можуть рухатись тільки стрибками на одній нозі, не змінюючи її. Хто це зробить, стає ведучим.

Варіант 1. Ведучий заквачує будь-якого гравця, доторкнувшись його плеча. Коли ведучий змінюється, гравці можуть змінити ногу.

Якщо гравців багато, призначають із кілька ведучих. Площу майданчика обмежують орієнтирами. Гравець, який вийшов за межі майданчика, займає місце ведучого.

Варіант 2. Учасники мають право стояти на майданчику на двох ногах, але стрибати повинні обов'язково на одній.

Зустрічна естафета з набивними м'ячами

Гравці поділяються на команди і стають у колони по одному. Одна половина гравців команди шикується на одній лінії старту, друга – на протилежній. Гравці всіх команд починають біг, тримаючи в руках набивні м'ячі. За сигналом викладача гравці з першим і шостим номерами починають рухатись назустріч один одному стрибками у присіданні (або на одній нозі). Зустрівшись, вони обмінюються набивними м'ячами, потім повертаються до лінії старту, передають набивні м'ячі наступним гравцям своїх команд і стають у кінець колони. Естафету повторюють 3–4 рази.

Підводиться під час руху, а також кидати м'ячі забороняється.

«Парні квачі»

Учасники стають у шеренгу і розраховуються на перший-другий.

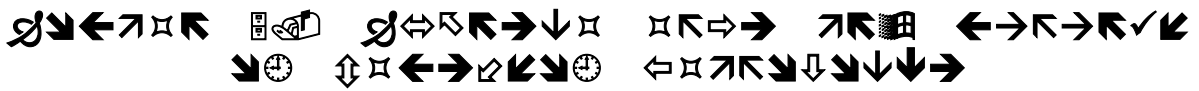
За сигналом викладача «Приготуватись!» гравці з першими номерами займають будь-які місця обов'язково в визначеного майданчика, а гравці з другими залишаються в шерензі. За сигналом «Марш!» гравці з другими номерами намагаються заквачити партнерів. Якщо це вдається, гравці пари розміщуються на відстані 5–8 м, і гра починається знову.

Тривалість гри – 3 хв, перерви – 5 хв. Потім гравці міняються ролями.

Кожна пара підраховує, яку кількість разів гравець з другим номером заквачив гравця з першим.

«Груповий квач»

Гравці стають в одну шеренгу і вираховується на перший, другий і третій номери. Гравці з першими номерами



об'єднуються у групу А – ведучі, другі й треті – у групу Б. За сигналом викладача ведучі стають у центрі майданчика, інші гравці – у будь-якому місці обов'язково в межах майданчика.

За другим сигналом ведучі намагаються заквачити гравців групи Б. Гравець, якого заквачив ведучий, повинен зупинитись і розставити руки. Він тимчасово перебуває поза грою. Для того щоб знову ввести його до гри, гравець з групи А, якого не заквачено, повинен доторкнутись його. Тоді «визволений» гравець вступає у гру й може виручати інших заквачених гравців. Ведучий охороняє закваченого гравця, перебуваючи від нього на відстані не ближче 2 м.

Коли ведучі заквачать усіх гравців групи Б, гра повторюється з новими ведучими. Для порівняння викладач оголошує тривалість першої та повторної ігор. Якщо ведучим вдається заквачити всіх учасників дуже швидко, можна зменшити кількість ведучих. Рекомендується орієнтовно призначати двох-трьох ведучих на 6–8 гравців.

Естафета з лазанням і перестрибуванням

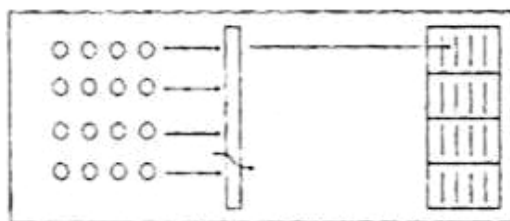
На відстані 10 м від гімнастичної стінки паралельно їй розміщують лавку. Гравці поділяються на дві-чотири команди і шикуються в колони по одному. Відстань між колонами один-два кроки.

За сигналом викладача перші гравці біжать до лавки, перестрибують її, підбігають до гімнастичної стінки, вилазять по ній, торкаються рукою верхньої рейки, злазять зі стінки (не стрибаючи), знову перестрибують лавку, підбігають до перших гравців у своїх колонах команд і торкаються їх. Потім наступні гравці виконують такі самі дії.

Перемагає команда, учасники якої першими займуть свої місця в колонах.

Гравці

Гімнастична
стінка



«Потяг»

Учасники шикуються в колону по одному, паралельно один одному, кладуть руки на плечі або пояс гравця, який стоїть попереду. За сигналом викладача всі гравці починають пересуватись вперед у присіді до визначеного пункту. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

Варіант. Гравці пересуваються стрибками.

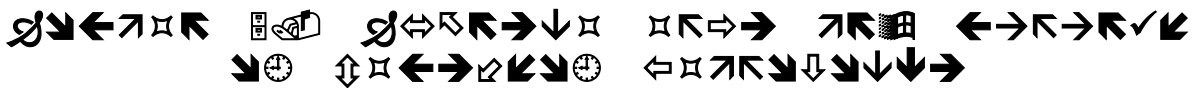
«Вивернись»

Гравці стають по колу і розраховуються на перші та другі номери (створюють дві команди). Потім стають у положення глибокого присіду і, залишаючись у ньому, перекидають або штовхають м'яч суперникам. Гравець, який не втримав рівновагу та впав при ловлі м'яча, отримує штрафне очко, але продовжує грати. Перемагає команда, гравці якої отримали менше штрафних очок.

5.5. Рухливі ігри за видами спорту

Легка атлетика

Рухливі ігри широко використовують на заняттях з легкої атлетики. Як засвідчує практика, придбані в ігрових умовах навички з бігу, а стрибків не лише легко перебудовуються за подальшого вивчення техніки виконання відповідних вправ, а й полегшують опанування відповідних прийомів. Розмаїття вихідних положень в іграх, забезпечує ґрунтовну підготовку бігуна на початковому етапі занять. Під час ігор гравці виконують різні стрибки в положенні присіду, що



сприяє зміцненню надп'яtkово-гомiлкових суглобiв та м'язiв нiг. Iгри рекомендується застосовувати або пiд час розминки, або в кiнцi основної частини заняття.

Рухливі ігри, що передбачають ривки і пробіжки, доцільно проводити після розминки, яка включає повільний біг, підскоки в русі, вправи для розвитку гнучкості.

Зустрічна естафета

Мета: удосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Інвентар: естафетні палички.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди, шикуються у дві однакові за чисельністю гравців колони, повертаються обличчям один до одного і відступають назад на 10–20 м. Гравці, що стоять спереду колон на одному боці майданчика, тримають естафетні палички.

Опис гри: гравці з естафетними паличками біжать кожний до гравців своєї команди, які стоять напроти, віддають їх черговим гравцям і стають у кінець колони. Гра триває доти, поки у бігу візьмуть участь усі гравці.

Забороняється заступати за стартову лінію.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

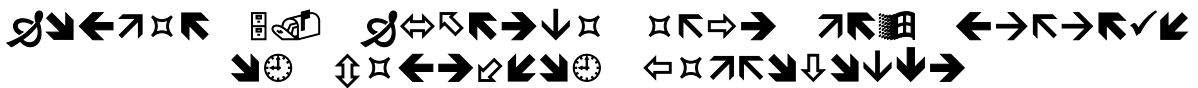


Кругова естафета

Мета: розвинути спритність та увагу.

Інвентар: естафетні палички.

Підготовка: гравці поділяються на кілька команд і шикуються в колону по одному, як спиці в колесі, спиною до



якщо гравців 16, на доріжці довжиною 400 м вони стають на відстані 25 м один від одного.

Опис гри: за сигналом викладача всі гравці починають бігти з низького або високого старту. Завдання кожного – щоб його не наздогнав той, хто біжить позаду, і водночас наздогнати і до торкнутись гравця, що біжить попереду. Гравці, кого наздогнали, вибувають з гри і йдуть у середину бігового кола. Усі інші гравці продовжують гонку.

Гра триває доти, поки залишиться один гравець – переможець.

Естафета «Найшвидший»

Мета: вдосконалити техніку старту.

Інвентар: гімнастична булава.

Підготовка: На відстані 30–40 м майданчика проводять дві паралельні лінії, із зовнішнього боку яких в одну шеренгу шикуються гравці двох команд, які розраховуються по порядку. Посередині між шеренгами ставлять гімнастичну булаву.

Опис гри: викладач називає будь-який порядковий номер. Учасники протилежних шеренг, чий номер названо, стрімко біжать до булави, намагаючись схопити її швидше від суперника. Той, кому вдається це зробити, одразу біжить у свою шеренгу, а суперник намагається його наздогнати та доторкнутись.

Команда отримує два очки, якщо гравця з булавою не наздогнали і він вертається до шеренги, та одне очко, якщо його наздогнали.

Перемагає команда, що набере більше балів.

Естафета з доданням перешкод

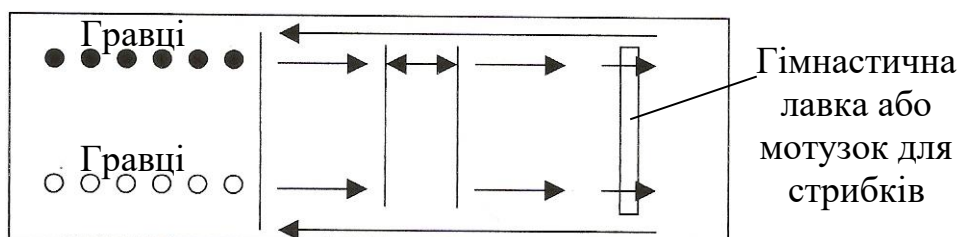
Мета: розвинути витривалість і швидкість.

Інвентар: мотузка для стрибків або гімнастичні лавки.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються в колони на відстані 3 м один від одного. Проводять стартову лінію і від неї – коридор шириною 1–1,5 м. Укінці майданчика натягують мотузку для стрибків або ставлять гімнастичну лавку.

Опис гри: за сигналом викладача «Увага! Марш!» ті, що стоять попереду колон, біжать вперед, умовного коридора, перестрибують його мотузку і повертаються в кінець своєї колони.

Перемагає команда, яка першою виконає завдання.



Естафета з гімнастичними палицями

Мета: розвинути спритність і швидкість рухів.

Інвентар: гімнастичні палиці.

Підготовка: На відстані 3–5 м позначають дві паралельні лінії. Гравці поділяються на три-чотири команди і шикуються перпендикулярно до позначення ліній один проти одного. Направляючі тримають – гімнастичні палиці.

Опис гри: за командою «На старт!» вони ставлять гімнастичну палицю вертикально на лінію, згори підтримуючи вказівним пальцем. За командою «Увага!» стають у положення високого старту. За командою «Марш!» швидко міняються місцями з партнерами так, щоб палиця не впала. Відстань між парами поступово збільшують. Перемагають гравці пари, що наприкінці змагання опиняться якнайдалі один від одного.

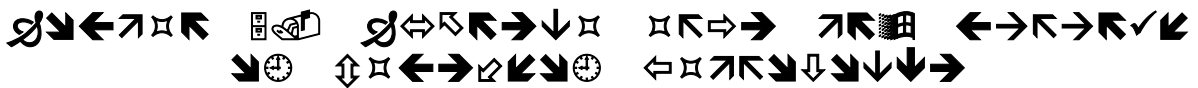
«Найспритніший»

Мета: розвинути спритність і швидкість рухів.

Підготовка: гравці поділяються на команди і шикуються в колони біля відповідних стартових ліній.

Опис гри: направляючий стоїть біля стартової лінії, підкидає м'яч і біжить до позначеної лінії, а потім повертається на своє місце, намагаючись впіймати м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

Варіант. Гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його. Після другого підкидання виконують упор лежачи,



після третього – біжать до позначеної лінії повертаються у вихідне положення.

Варіант. Кожний черговий гравець стає в коло діаметром 2 м на лінії підкидання м'яча. За сигналом викладача підкидає м'яч, вибігає з кола, залишає предмет (паличку, прапорець), повертається до кола і ловить м'яч. Знову підкидає м'яч, вибігає з кола, бере залишеним предмет, повертається до кола і ловить м'яч. Перемагає той, хто першим виконає завдання.

«Наздогнати суперника!»

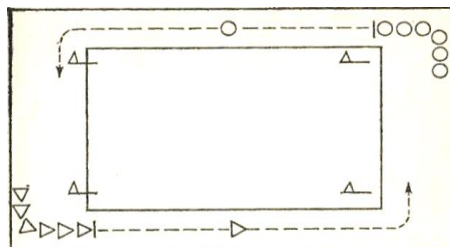
Мета: сформувані вміння долати дистанцію в різному темпі, розвинути витривалість.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються біля відповідних стартових ліній.

Опис гри: за сигналом викладача гравці крокують уздовж ліній майданчика. Коли доходять до лінії, з якої починали рух, переходять на біг.

Такі дії (ходьбу та біг) повторюють 5–6 кіл. Чергують ходьбу та біг залежно від завдань заняття та підготовленості гравців. (Наприклад, пробігають повне коло, потім половину кроком або навпаки). Зі спокійної ходьби поступово переходять до швидкої, потім до бігу, намагаючись наздогнати один одного. Перемагає команда, що наздожене суперників.

Варіант. Переміщуються кроком і бігом за часом: 30 с – кроком, 30 с – бігом (характер руху змінюють за сигналом викладача). Повторюють 5–6 разів.



«Наймооторніший»

Мета: набути навичок різного темпу бігу.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються біля стартових ліній на протилежних кінцях майданчика.

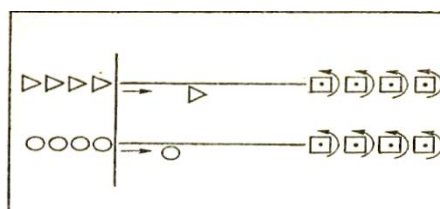
Опис гри: За сигналом викладача гравці стартують на дистанцію 1000 м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожні 200 м – за 48 с, щоб подолати дистанцію за 4 хв. Після закінчення бігу останній учасник команди фіксує час. Відпочивши 30–35 с, команди знову долають дистанцію з фіксацією часу. Перемагає команда, яка точніше виконає рівномірний біг і за сумарним часом буде ближчою до 4 хв.

Варіант. Дистанцію бігу 200 м поділяють навпіл. Перший відрізок треба подолати швидко – за 18 с, другий – спокійно за 30 с. Такі дії повторюють 5 разів. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання.

«Човник»

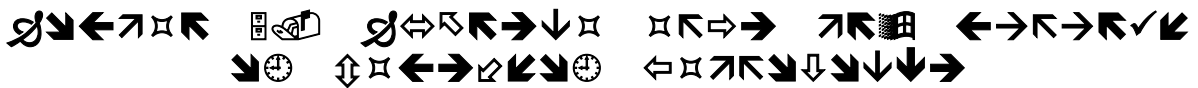
Позначають стартову лінію, на відстані 10 м від неї – місце повороту, через кожні 3 м – ще три-чотири точки повороту. Біля стартових ліній гравці шикуються в команди. За сигналом викладача направляючі обох команд біжать до першої позначки, повертають і біжать до лінії старту, потім біжать до другої позначки, і так пробігають усі точки повороту. Такі дії повторюють усі гравці. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Варіант. Кожна команда має певні предмети: палички, прапорці, тенісні м'ячі. На кожному повороті бігун залишає один з предметів, а наступний підбирає його і передає черговому.



«Дождени обруч!»

Позначають стартову лінію, на відстані 5–6 м від неї – контрольну, 9–10 м – фінішну. Гравці поділяються на три-чотири команди і шикуються біля стартової лінії. Кожний



гравець тримає обруч. За першим сигналом викладача учасники, які стають у вихідне положення, замахуються обручем, за другим сигналом – кидають його так, щоб він котився. Одразу після того, як обруч досягне контрольної лінії, гравець біжить за ним і намагається наздогнати раніше, ніж він докотиться до фінішної лінії. Перемагає команда, що кілька разів буде першою.

Якщо малу площу спортивного майданчика гравці не мають можливості всі бігти одночасно, забіги влаштовують по 4–5 гравців від команди. Потім влаштовують фінальний забіг кращих бігунів.

«Далеко кидай, швидше збирай!»

Гравці поділяються на дві команди металників і збиральників стають біля стартових ліній.

За першим сигналом викладача металники кидають перед собою предмет (краще набивний м'яч). За другим сигналом викладача стартують збиральники, які намагаються якнайшвидше підібрати предмети і повернутись на місце старту.

Час враховується від початку бігу до моменту повернення з предметом останнього учасника команди. Після цього команди міняються ролями. Гра повторюється кілька разів. Перемагає команда, яка першою закінчить біг (з урахуванням усіх повторень). За передчасний старт командам нараховуються штрафні секунди.

«Бігуни і скакуни»

Гравці поділяються на дві команди – бігунів і скакунів. Позначають стартову лінію скакунів. На відстані 15–20 м від неї викреслюють зону завширшки 1,5–2 м – «канаву». За першим сигналом викладача гравці команд стають на старт (у положення низьке, високе, стоячи на одній нозі та ін.), за другим – прямують вперед. Скакуни намагаються швидко досягти «канави» і перестрибнути її, а бігуни – наздогнати і заквачити стрибунів. Команда, якій це вдається, одержує очко.

Повторюють 2–3 рази. Підраховують очки. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка набере більше очок.

«Струмок»

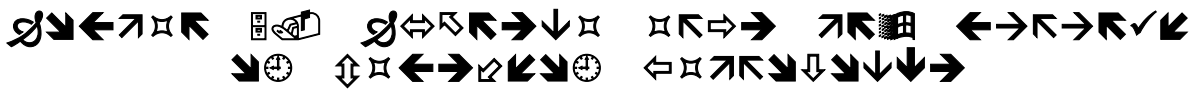
Гравці поділяються на дві команди і шикуються в колону по одному біля стартової лінії. На відстані 10–15 м від неї прапорцем позначають місце повороту. За сигналом викладача направляючі команд біжать до місця повороту, оббігають предмет, що лежить на повороті, повертаються до команд і беруть за руку другого учасника. Потім вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і знову повертаються до команд. Такі дії повторюють усі гравці. Перемагає команда, яка першою закінчить біг без порушення правил.

«Старт з гандикапом»

Розмічають бігові доріжки з відрізками 25–30 м за кількістю команд. Комплектують команди з урахуванням сил гравців. До першої входять найсильніші бігуни, до другої – середньої підготовленості і так до останнього. Учасники команд змагаються тільки між собою. У кожній команді створюють дві підгрупи. У першій команді відстань між першим і другим бігунам в забігу найбільша – 4–5 м, у кожній наступній відповідно на 1 м менша. Отже, гравці, які стоять першими в кожній команді, здобувають перевагу на старті. За командою «На старт!, Увага!, Марш!» починається забіг. Ті, хто стоїть другими, намагаються перегнати тих, які біжать попереду. Підгрупи кожної команди стартують по черзі. Перемагає найшвидша за сукупністю часу забігів команда.

«Поза грою останній»

Гравці поділяються на команди і шикуються в шеренгу. По черзі (або два-три одночасно залежно від площі майданчика) стають на старт (позначену лінію). За сигналом викладача два гравці біжать до прапорців (на протилежному боці майданчика), оббігають їх і повертаються у вихідне положення. Учасник, який прибіжить останнім, вибуває з гри. Потім стартує наступна пара. Гра триває доти, поки в команді залишаться два гравці. Перемагає той, хто перший з них повернеться до лінії старту.



Естафета «Наступ»

Мета: удосконалити техніку низького і високого старту.

Підготовка: дві команди з однаковою кількістю гравців, що шикуються за лицьовими лініями на протилежних боках майданчика (залу) у напрямку середини.

Опис гри: за сигналом викладача гравці однієї команди стають у положення високого старту. Гравці іншої команди, узявшись за руки, йдуть вперед, дотримуючи рівняння. Коли до тих, що стоять на старті, залишається 2–3 кроки, викладач дає свисток. Ті, що «наступали», розчіплюють руки і бігом спрямовуються за лінію власного «будинку». Гравці іншої команди переслідують, намагаючись спіймати. Після підрахунку гравців, яких упіймано, наступає інша команда.

Правила гри: після 3–4 перебігань підраховують загальну кількість спійманих і оголошують кращих спринтерів.

Естафета з доданням перешкод

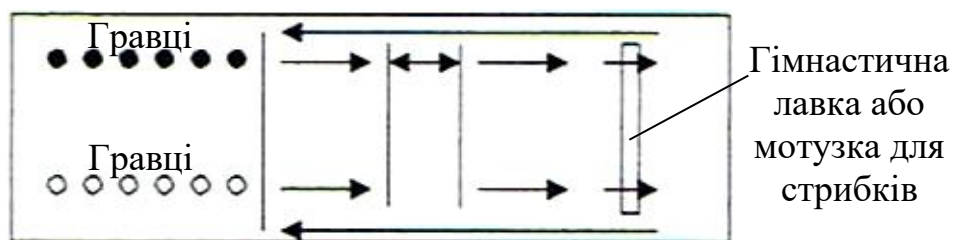
Мета: розвинути витривалість і швидкість.

Інвентар та обладнання: мотузки для стрибків або гімнастичні лавки.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди та стають у колони на відстані 3 м один від одного. Перед носками тих, хто стоїть спереду, проводять стартову лінію, від неї – дві паралельні лінії, які утворюють коридор шириною 1–1,5 м. У кінці майданчика натягують мотузку для стрибків або ставлять гімнастичні лавки.

Опис гри: за сигналом викладача «Увага! Руш!» ті, що стоять першими, біжать вперед, перестрибуючи коридор, потім мотузку і бігом повертаються назад, стаючи в кінець колони.

Правила гри: коли останній гравець прибігає до колони, дає команду «Струнко!». Перемагає команда, яка першою виконає завдання.



Естафета «Зміна місць»

Мета: розвинути витривалість, силу.

Підготовка: гравці двох команд стають у шеренги обличчям один до одного на протилежних боках майданчика, присідають, кладуть руки на коліна.

Опис гри: за сигналом викладача всі гравці, стрибаючи з глибокого присіду, просуваються вперед, намагаючись якнайшвидше перетнути протилежну лінію. Потім стрибають у в зворотному напрямку.

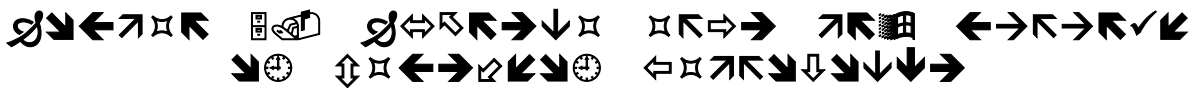
Правила гри:

1. Гра триває доти, поки на майданчику залишаться два-три найвитриваліших стрибуні.
2. У грі не бере участі гравець, який перетнув лінію останнім.
3. Перемагає команда, гравці якої першими перетнуть протилежну лінію.

«Уперед-назад»

На відстані 8–10 кроків перед командами, гравці яких стоять один за одним, кладуть по гімнастичному мату. Після ривка зі старту гравці виконують перекид на маті та продовжують бігти до лінії, накресленої за матами. Перетнувши цю лінію обома ногами, гравці повертаються спиною вперед, виконавши на маті перекид назад. Піднявшись, гравці продовжують бігти спиною вперед і так перетинають стартову лінію. Остання дія є сигналом для ривка зі старту другого гравця, який повторює завдання. Ці дії виконують усі гравці. Викладач оцінює дії учасників, тривалість виконання естафети і визначає команду-переможницю.

«Кращий гравець»



Учасники поділяються на дві однакові за чисельністю гравців команди, які стають на протилежних кінцях майданчика. Між ними проводять середню лінію. Команди обирають капітанів, які по чергово відправляють до середньої лінії гравців. Домовляються, що гравці однієї команди стрибатимуть від середньої лінії (на двох ногах) у бік суперників.

Після стрибка гравця з першим номером позначають місце приземлення. Гравець повертається до своєї команди, а з місця його приземлення до середньої лінії стрибає гравець з команди суперників. Якщо останньому гравцю вдається перестрибнути середню лінію, його команда перемагає, якщо не вдається, команда програє.

Забороняється заступати за лінію стрибка. Якщо гравець, стрибнувши, падає і торкається руками або тулубом землі, на цьому місці роблять позначку (найближче за лінією старту).

«Дружно в ціль!»

На майданчику креслять два кола. Гравці розподіляються на дві команди. Члени кожної команди стають у коло на відстані одного кроку один від одного. До кіл входять ведучі. У центрі кожного кола встановлюють скраколь. Гравці, які стоять поза колом, перекидають між собою два м'ячі, намагаючись не перетнути лінії і не утримувати м'яча понад 3 с. Коли м'яч тримає гравець, від якого ведучий не встиг закрити скракля, той точним кидком намагається збити м'яч (кидок можуть виконувати одночасно два гравці).

Якщо м'яч залишився в колі, ведучий повертає його одному з гравців. Гравець, який збив скраколь, змінює ведучого. Якщо за 2–3 хв скраколя не буде збито, викладач призначає інших ведучих.

«Усі за капітанами!»

Гравці шикуються у дві колони по одному на відстані 2 м один від одного. Гравці кожної команди обирають капітана. За сигналом викладача він веде колону в будь-якому напрямі (800–1000 м) і повертається у вихідне положення. Гравці

повинні повторити всі дії капітана (долання перешкод, застосування різних способів ходьби). За цим стежать два спостерігачі – помічники викладача. Гравець, який не виконав дій капітана, вибуває з гри. Перемагає команда, в якій за встановлений час гри залишається більше гравців.

«Біг парами»

Перед горою з крутизною 20–25° позначають лінію старту, а на відстані 100–150 м від неї на вершині – лінію фінішу. Гравці розподіляються на дві команди і стають за лінією старту у дві паралельні колони за чотири кроки один від одного. За сигналом перші гравці біжать до фінішу. Як тільки один з учасників перетне лінію фінішу, він піднімає обидві палиці, даючи сигнал наступному учаснику своєї команди виходити на дистанцію. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетне лінію фінішу.

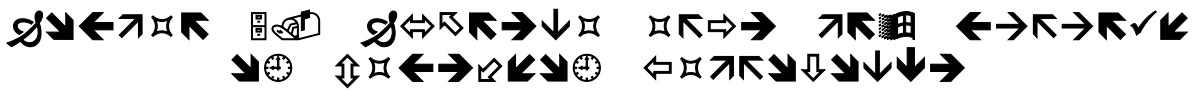
Аеробіка

«Візьми булаву!»

Гравці двох команд шикуються в шеренги обличчям один до одного на протилежних кінцях майданчика і розраховуються за порядком номерів. На лівому фланзі кожної шеренги в куті майданчика встановлюють стійку повороту, на середині майданчика – табуретку з булавою (скраклею, набивним м'ячем). Викладач вигукує номер і гравці обох команд з цим номером стрімко біжать до стійки повороту протилежної шеренги, оббігають її і, стрибаючи на одній нозі, намагаються схопити з табурету булаву, за що команді нараховується очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Зустрічна естафета з булавами

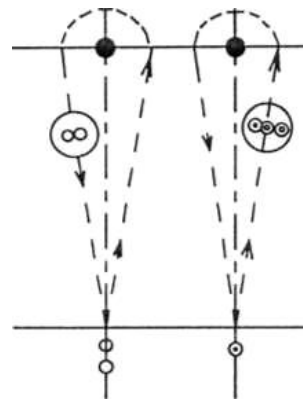
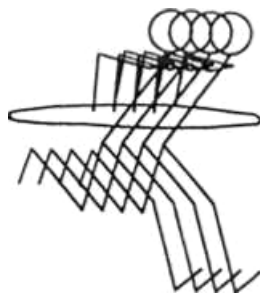
Гравці кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються як для естафети назустріч. Відстань між командами – 20–25 м. Уздовж дистанції рівномірно розставлені булави за кількістю учасників у кожній команді. На стартовій лінії перед кожною зустрічною колоною встановлюють обруч на підставці. За сигналом викладача направляючий першої



групи скаче через обруч, бере в руки найдалі розташовану булаву і проскакує через обруч протилежної (зустрічної) колони. Потім стартує направляючий другої групи. Він виконує такі самі дії. Гра триває доти, поки гравці це позбирають усі булави. Перемагає команда, гравці якої виконають першими.

«Біг з обручем»

Група розподіляється на команди по 4 учасники в кожній. Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної колони на відстані 16 м встановлюють стійку для повороту. Кожний направляючий у колоні тримає гімнастичний обруч. За сигналом викладача він вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається до команди. За стартовою лінією він надягає обруч на чергового гравця і разом з ним в обручі біжить. Потім так само до них приєднуються всі інші гравці. Перемагає команда, учасники якої першими виконують завдання.



Естафета «Квач зі скакалкою»

Двоє гравців беруть за різні ручки скакалку і, пересуваючись майданчиком, вільною рукою намагаються торкнутись інших гравців. Перший упійманий гравець береться однією рукою за середину скакалки і приєднується ловити інших гравців. Для того щоб трійка гравців, яка водить, звільнилась, кожний з них (не відпускаючи скакалки) повинен спіймати по одному гравцю. Два останніх гравці беруть скакалку у тих, хто водить, і знову починають ловлю. Вільні гравці мають права пробігати під скакалкою. Вибігати за межі майданчика

забороняється. Тривалість гри – 10 хв. Перемагає той, кого жодного разу не ввіймали.

«Передай гімнастичну палку»

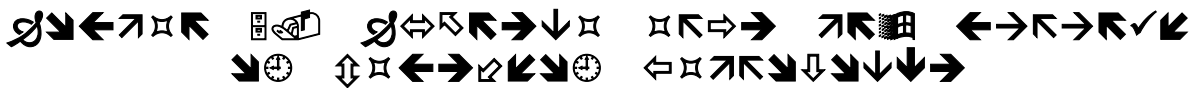
Гравці команд шикуються в колони на відстані кроку один від одного. Направляючий у кожній колоні тримає перед собою за обидва кінці гімнастичну палку. За сигналом викладача гравець з палкою передає її назад партнеру. При цьому піднімає руки не відпускає кінців палки, дещо прогинається і передає палку тому, хто стоїть позаду. Руки залишаються прямими. Гравець, який стоїть позаду, бере палку і так само передає її іншому гравцю. Останній гравець, який отримав палку, біжить з нею в голову колони і знову передає її назад. Гравець, який стоїть позаду, не повинен брати палки, якщо партнер не переніс її назад до кінця. Якщо гравець відпустив один кінець палки або вона впала, це так само вважають помилкою. Перемагає команда, гравці якої першими і з меншою кількістю помилок виконають завдання.

Варіант. Шикування таке саме, але гравці сидять на підлозі в положенні ноги нарізно. Відстань між гравцями в колонах – два кроки. Палку передають назад: гравець з палкою лягає на спину і кладе її на підлогу. Черговий гравець нахиляється вперед, дістає палку і передає її назад. Гравець, що сидить позаду не має права взяти палку доти, поки її не покладуть на підлогу. Гравець не має права кидати палку.

Перегони з гімнастичними лавками

Гравці команд стають у вихідне положення вздовж стартової лінії, де стоїть гімнастична лавка. За сигналом викладача гравці перестрибують лавку, одночасно захоплюючи зворотним хватом, переносять над головою і ставлять на підлогу. Потім знову перестрибують лавку і так продовжують наближатись до фінішної лінії, розташованої на відстані 18–20 м від старту. Перемагає команда, гравці якої першими виконають завдання.

Ритмічна естафета



Учасники команд поділяються на дві групи і шикуються як для зустрічної естафети, на протилежних лініях майданчика в колони по одному. За сигналом викладача направляючий першої групи з гімнастичною палкою біжить вперед, добігає до направляючого протилежної колони своєї команди, передає йому другий кінець палки і разом вони проносять палку під ногами всіх учасників групи, які у стрибку долають палку. Гравець першої групи залишається в кінці колони, а направляючий другої групи з палкою біжить до учасників першої групи і там разом з направляючим виконує таку саму вправу. Виграє команда, гравці якої першими поміняються місцями в колонах.

«Тягни до кола»

Місце: спортивний майданчик, зал.

Підготовка: посередині майданчика малюють два концентричних кола (один в іншому) діаметром 1 і 2 м. Гравці оточують велике коло, міцно тримаючись за руки.

Опис гри. За сигналом викладача гравці рухаються по колу вправо чи вліво, тримаючись за руки. За другим сигналом викладача (свистком) гравці зупиняються і намагаються втягти за лінію великого кола сусідів, не роз'єднуючи рук. Гравці, рятуючись, намагаються перестрибнути велике коло, щоб потрапити до малого чи переступити його, але так, щоб тримати сусідів за руки. Той, хто потрапить до великого кола хоча б однією ногою, виходить з гри.

Якщо гравці під час перетягування роз'єднують руки, виходять з гри обоє. Перемагає гравець, якого не було втягнуто до кола.

Правила:

1. Гра починається і зупиняється за сигналом викладача.
2. Втягувати до кола сусідів можна тільки руками.
3. Якщо гравців мало і вони не можуть оточити велике коло, стають навколо малого кола і втягують до нього.

Хто перший

Місце та інвентар: спортивний зал, майданчик, булави або обмежувальні контури за кількістю команд.

Підготовка: гравці поділяються на 2–4 однакові за чисельністю команди, що шикуються в колони по одному паралельно одна одній. Перед носками тих, що стоять попереду, проводять лінію. На відстані 1–2 м від неї паралельно першій малюють другу лінію – стартову. На відстані 10–20 м від лінії старту проти кожної колони ставлять булаву. Перші гравці в колонах стають на лінію старту.

Опис гри: за командою викладача «Приготуватись! Увага! Марш!» перші в колоні гравці біжать до булав, оббігають їх праворуч і повертаються за лінію старту. Команда, гравець якої перший перебіг лінію старту, отримує очко. Той, що пробіг, стає останнім у своїй колоні, а до лінії старту підходять наступні гравці. Так само за сигналом викладача вони біжать до встановленого проти їх колони предмета, огинають його і повертаються назад. Так по чергово біжать усі гравці. Перемагає команда, що одержала більше очків.

Правила:

1. Не можна вибігати раніше від сигналу викладача і переступати лінію старту.
2. Оббігати предмет можна тільки праворуч, не торкаючись його.
3. Повернувшись, гравець повинен стати в кінці колони.

«Стрибки через планку»

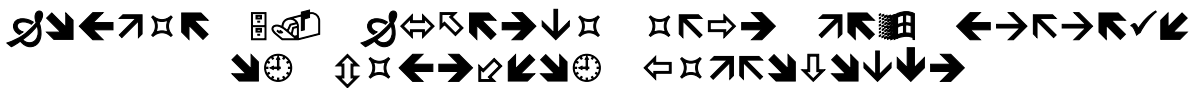
Мета: закріпити навички легкоатлетичних стрибків у висоту, уміння змагатись і допомагати іншим перемагати.

Кількість гравців: 20–40.

Місце та інвентар: зал, майданчик; стійки планки для стрибків.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди, шикуються перед місцем для стрибків.

Опис гри. За сигналом викладача перші учасники команд починають стрибки. Вони повинні подолати встановлену «висоту», щоб взяти участь у подальшому змаганні. Кожен



робить дві спроби в загальному потоці. Якщо в одній зі спроб висоту взято, учасник продовжує змагання.

За відштовхування від лінії 3 нараховують 3 очки, лінії 2 – 2 очки, лінії 1 – 1 очко (відповідно до розмітки). Так само нараховують очки за приземлення. Найбільше за стрибок учасник може одержати 6 очок. Гру проводять або до обумовленої кількості набраних очок, або визначення найбільшої кількості учасників, що залишились.

Правила:

1. Стрибки виконують певним способом за відповідним сигналом.
2. Гравці, що не «взяли висоти» виходять з гри.

Методичні вказівки. Необхідно чітко розмітити місця відштовхування і приземлення. Черговий стрибок виконують тільки після повної підготовки місця змагання. До суддівства залучають кілька осіб: лічильники окулярів, суддів у ліній, у планки і в ямі для стрибків.

Зустрічна естафета з обручем і скакалкою

Мета: розвинути силу і спритність.

Інвентар: гімнастичні обручі та скакалки.

Підготовка: команди шикуються як для зустрічної естафети. У направляючого першої колони – гімнастичний обруч, другої – скакалка.

Опис гри: за сигналом викладача гравець з обручем починає рухатись вперед, стрибаючи через обруч (як скакалку). Як тільки він перетинає лінію старту протилежної колони, вибігає гравець зі скакалкою і рухається вперед стрибками. Кожний учасник після виконання завдання передає інвентар наступному гравцю в колоні.

Правила гри: гра триває доти, поки всі гравці виконають завдання і зміняться місцями в колонах. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Естафета «Скакалка в парах»

Мета: розвинути силу і спритність.

Інвентар: м'ячі, скакалки.

Підготовка: гравці розподіляються парами і стають у колони перед загальною лінією старту. У кінці зала кладуть м'ячі, які треба оббігати.

Опис гри: за сигналом викладача перша пара кожної команди біжить вперед, перестрибуючи через скакалку. Добігши до м'яча, у такий самий спосіб повертаються у вихідне положення.

Правила гри:

1. Гра триває доти, поки її не завершить остання пара колони.
2. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Плавання

Важливе місце в підготовці плавця займають ігри у воді. Їх організують як на початку, так і наприкінці занять на воді. До таких ігор включають вправи для розвитку дихальних здібностей, рухових, швидкісних якостей пловця, формування вмінь і навичок пірнання, удосконалення техніки плавання різними способами.

«Водолази»

Мета: розвинути дихальні здібності, уміння і навички пірнання.

Інвентар: кольорові мішечки з піском.

Підготовка: учасники шикуються вздовж бортика басейну. Викладач кидає у воду предмети (бажано кольорові).

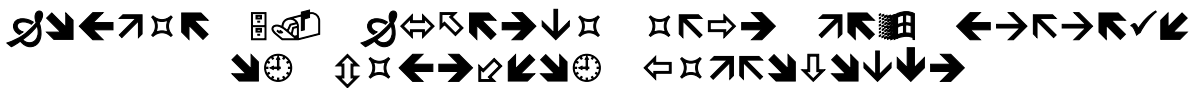
Опис гри: за сигналом викладача гравці стрибають (або спускаються) у воду. Завдання – з розплющеними очима обстежити дно басейну і зібрати якомога більше предметів.

Правила гри: тривалість пошуку предметів – хвилина. Виграє той, хто збере найбільше предметів. Під час гри можна випірнати, щоб вдихнути.

«Поплавки»

Мета: розвинути дихальні здібності плавця, засвоїти вплив води на тіло.

Підготовка: гравці заходять у воду.



Опис гри: за сигналом викладача, гравці роблять глибокий вдих і присідають, занурюючись. Опустившись на дно, голову схиляють до колін, руки з'єднують спереду. Потім розкривають руки, торкаються дна і спливають, як поплавки. Після кожного спливання знову опускаються на дно.

Правила гри:

1. Гру починають за сигналом викладача.
2. Торкатись рукою дна обов'язково.
3. Перемагає той, хто за встановлений час виконає найбільше повторень.

«Вперед кролем, назад брасом»

Мета: розвинути швидкісні якості та вдосконалити техніку кроля на грудях, брас.

Підготовка: по два учасники (окремо юнаки та дівчата) стають у воді біля тумбочки на доріжку.

Опис гри: за сигналом викладача учасники гри відштовхуються ногами від бортика басейну і пливуть вперед кролем на грудях 25 м. Допливши до відповідної позначки, повертаються і пливуть назад брасом.

Правила гри: перемагає той, хто, правильно виконавши завдання, повертається на місце старту першим.

Варіанти гри. Вперед пливуть кролем на грудях, назад – кролем на спині або навпаки. Складовою ігрової комбінації комплексного плавання може бути будь-який опанований гравцями стиль плавання.

«Хто зробить менше гребків»

Мета: удосконалити техніку вибраного способу плавання.

Підготовка: гру проводять окремо для юнаків та дівчат.

На одній доріжці грають юнаки, на іншій – дівчата. Перед початком гри обумовлюють стиль плавання. Учасники розраховуються на перший-другий. Кожний другий номер – суддя першого.

Опис гри: за сигналом викладача гравці з першими номерами стартом з води пливуть до протилежного бортика

басейну та назад. Гравці з другими номерами підлічують кількість зроблених першими гребків, крокуючи паралельно бортику вздовж басейну. Потім гравці міняються місцями.

Правила гри: перемагає той, хто витратить на подолання дистанції найменше гребків.

«Заплив з дошками»

Мета: розвинути швидкісні якості та вдосконалити техніку роботи ніг у плаванні.

Інвентар: дошки.

Підготовка: учасники поділяються на команди і стають у воду вздовж бортика басейну.

Опис гри: за сигналом викладача учасники з дошками на витягнутих руках починають заплив. Допливаючи до наступного гравця, передають естафету, залишаючись на місці.

Правила гри:

1. Гра триває доти, поки перший гравець не допливе до тумбочки.
2. Перемагає команда, гравці якої першими допливуть до тумбочки.
3. Усі команди пливуть одним стилем.

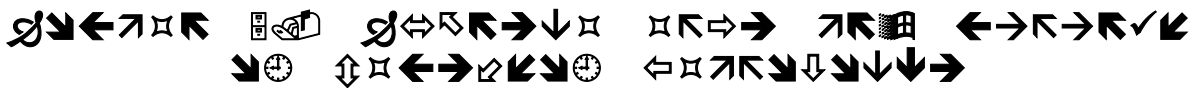
5.6. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор

Серед великої кількості засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку сучасної людини провідне місце посідають ігри, зокрема спортивні, найпоширеніші та найулюбленіші.

Основний чинник популярності – доступність. Вони не потребують дорогого інвентарю, особливих місць для проведення. Перемагає той, хто виявить гнучкість розуму і зуміє досягти успіху не лише за однакової сили, а й з іншими її переважанні.

Баскетбол

Найважливіший компонент техніки гри в баскетбол – уміння пересуватись майданчиком для того, щоб зайняти зручну позицію, відірватись від суперника або, навпаки, переслідувати його. У свою чергу, на цьому вмінні базується



розвиток впевнених дій з м'ячем. У рухливих іграх переміщення часто поєднуються з одночасним розв'язанням технічних завдань.

«Кругова естафета»

Мета: формування легкоатлетичних навичок (передавання естафети і долання дистанції), розвинути силу і швидкість, орієнтування і точність рухів.

Місце проведення: спортивний зал, майданчик.

Кількість гравців: 15–20.

Підготовка: У середині майданчика розмічають коридор шириною 5 м. На відстані 8–10 м від коридору встановлюють чотири стійки. Гравці поділяються на команди і шикуються в колони один проти одного.

Опис гри: За сигналом викладача направляючі команд стають місце на лінії старту. За командою «Марш!» біжать до стійки, оббігають її і повертаються. Оббігши другу стійку, вбігають до коридора і передають естафету черговому учаснику. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

Правила гри:

1. Передають естафету виключно в коридорі.
2. Забороняється триматись на повороті за стійки і заважати учаснику, що біжить повз.

«Переслідувачі»

Мета: удосконалення швидкості бігу та витривалості, виховування відповідальності перед колективом за власні дії.

Кількість гравців: 15–20.

Місце проведення гри: спортивний зал, майданчик.

Підготовка: гравці поділяються на кілька команд і шикуються в колони. На майданчику розмічаються місця старту кожної команди.

Опис гри: за командою викладача направляючі біжать за годинниковою стрілкою, причому кожен прагне наздогнати і заплямувати того, хто біжить попереду. Виграє команда, гравець якої першим наздожене суперника.

Правила гри:

1. Не починати біг до торкання.
2. Забороняється заважати гравцям інших команд.
3. Під час бігу слід дотримуватись розмітки дистанції.

У разі рівності рекомендується робити паузи для відпочинку.

«Боротьба за м'яч»

Мета: удосконалення техніки передавання м'яча в русі.

Інвентар: баскетбольний м'яч.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди. Капітани стають на середині майданчика, усі інші гравці розміщуються на майданчику парами: один гравець з однієї команди, інший – з іншої.

Опис гри: викладач підкидає м'яч між капітанами, які намагаються його спіймати або віддати пас гравцю своєї команди. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його іншим гравцям своєї команди. Гравці іншої команди намагаються відбити, перехопити м'яч у суперників і передати гравцям своєї команди.

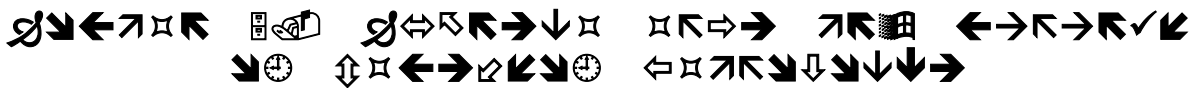
Завдання – виконання 10 передач поспіль гравцями однієї команди. Команда, якій це вдасться, отримує очко. Тривалість гри – 10–15 хв.

Правила гри:

1. Забороняється висмикувати м'яч, можна вибивати і перехоплювати.
2. Якщо м'яч вилітає за межі майданчика, команда суперника викидає його з місця, де він перетнув межу.
3. Якщо м'яч схопили одразу два гравці, суддя зупиняє гру свистком і кидає між цими гравцями спірний м'яч.
4. М'яч потрібно вести, б'ючи по підлозі. Якщо гравець пробіг з м'ячем більше двох кроків, викладача зупиняє гру і м'яч викидає гравець іншої команди з межі майданчика напроти місця, де було зроблено помилку.
5. Якщо при передаванні м'яча його перехопить суперник, рахунок передач анулюють і починають рахувати спочатку.
6. Якщо при передаванні м'яча суперник вирвав його або навмисно штовхнув гравця команди-суперниці, викладач зупиняє гру і віддає м'яч команді, гравець якої передавав м'яч.

«Закинь м'яч у кільце»

Варіант 1.



Мета: удосконалити техніку ведення та кидання м'яча до корзини.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

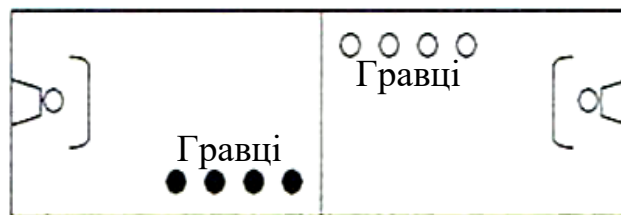
Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються в центрі один проти одного.

Опис гри: за сигналом викладача гравці різних команд добігають кожний певного кільця, намагаючись закинути до нього м'яч, і повертаються до команди. Передають м'яч наступному гравцю і стають у кінець колони.

Правила гри: грають доти, поки всі гравці не виконають завдання. Перемагає команда, гравці якої зробили більше влучних закидань у кільце.

Варіант 2.

Завдання таке саме, тільки до кільця виконують ведення м'яча і кидок у кільце.



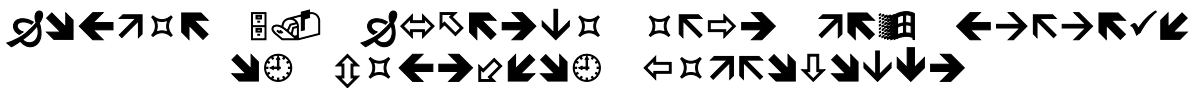
Естафета з елементами баскетболу

Мета: удосконалити техніку ведення м'яча.

Інвентар: баскетбольний м'яч.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються один проти одного на лицьових лініях у правому куті зала. Ці лінії стартові. Перші гравці з кожної команди стають на стартову лінію і одержують по м'ячу. Інші перебувають збоку за бічною лінією в куті.

Опис гри: за командою викладача «Увага! «Марш!» перші гравці команд біжать вперед, ведучи м'яч ударами по землі. Добігають до щитів на протилежному боці зала і ударяють м'ячем об щит або закидають м'яч у корзину (за домовленістю). Повертаються назад, так само ведучи м'яч до середини поля. Потім перекидають м'яч наступному гравцю. Другий та інші гравці виконують такі самі завдання. Гра триває доти, поки



самий технічний прийом, і передає м'яч іншому гравцю. Ці самі дії виконують усі гравці команд.

Варіант. Естафета з пасом м'яча у стінку. У такому разі гравці колони розташовуються перед стартовою лінією на відстані 3–4 кроків від стіни. Гравець передає м'яч партнеру, що стоїть позаду, рекошетом від стіни (можна накреслити на стіні ціль – коло) пересувається в кінець колони.

У будь-якому варіанті гри переможця визначають за якістю передач і швидкістю дій.

«М'яч у повітрі»

Гравці двох команд шикуються у два кола на різних половинах залу і передають м'яч один одному обома руками згори по колу в будь-якому напрямку. Кожний гравець повинен бути готовим прийняти і точно передати м'яч. За потреби передають м'яч однією рукою. При цьому забороняється захоплювати м'яч і виконувати подвійні удари над головою. За ці порушення, а також за неточний пас гравець виходить з кола. Оскільки змагання починають одночасно два кола, за 5 хв гру зупиняють і визначають команду-переможницю (яка зберегла більше гравців). Відзначають гравців, які добре володіють передачею. Добре підготовлені гравці можуть виконувати передачі у стрибку.

«Передачі за викликом»

Гравці команд шикуються в колони за порядком номерів перед лінією старту на одному боці майданчика. На відстані 10–12 кроків перед ними (у колах) розміщують по м'ячу. Викладач вигукує будь-який номер, і гравець з таким номером прямує до м'яча. Бере його, робить довгу високу передачу партнеру, що стоїть першим у колоні, і отримує від нього зворотний пас. Команда, гравець якої швидше виконає дві передачі, отримує очко. Потім викладач викликає (у будь-якій послідовності) інших гравців команди. Перемагає гравець, що набере найбільше очок.

«Назад в колоні і по колу»

Гравці стоять у паралельних колонах на відстані 2–3 кроків один від одного. За сигналом викладача перші гравці колон

передають м'яч партнерам, що стоять позаду, які, у свою чергу, передають його в такий самий спосіб у кінець колони. Замикаючий гравець ловить м'яч і біжить з ним у початок колони. При цьому всі інші гравці роблять крок назад. Гравців можна розставити по колу. Перед кожним гравцем накреслити позначку. Гравець підбиває м'яч над головою, рухаючись до нової позначки. Гравець, що стоїть позаду, переміщується вперед, також підбиваючи м'яч над головою. Отже, м'яч залишається на місці, а гравці безперервно рухаються по колу.

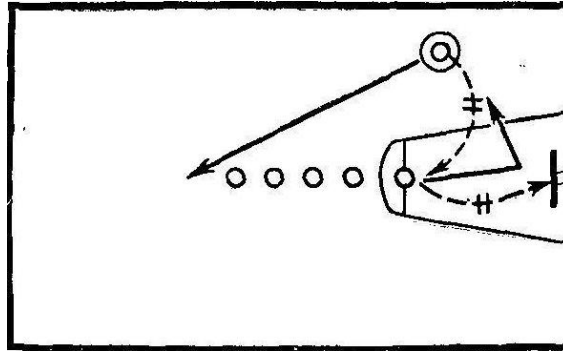
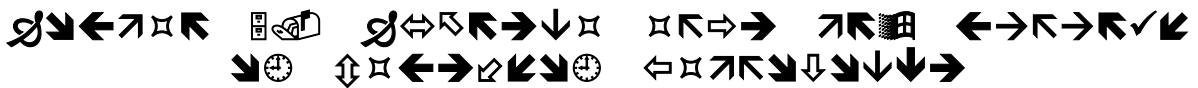
Перемагає команда, яка першою завершить передачі м'яча за всіма встановленими правилами.

Естафета парами

Гравці двох команд, що стоять перед лінією старту, поділяються на пари. Гравці першої пари тримають баскетбольні м'ячі. За сигналом викладача обидва гравці починають просуватись вперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу (у протилежному кінці майданчика) і, не перестаючи передавати м'яча один одному, повернутись до колони. Один з гравців кидає м'яч партнеру, що стоїть спереду, і друга пара виконує дії попередньої пари. Падіння м'яча на землю, як і захвати при передачах, вважаються помилками, що негативно впливають на результат гри.

«Точний пас»

Гру проводять на баскетбольному майданчику. Гравці поділяються на команди і шикуються перед різними щитами поблизу лінії штрафного кидка. Гравці з першими номерами стають на відстані 7–10 кроків праворуч (або ліворуч) команди в накреслених колах і беруть м'ячі. За сигналом викладача гравець у колі накидає м'яч партнеру в колоні, який точною передачею м'яча повинен вцілити в корзину, потім підібрати його (незалежно від того, чи потрапив він у ціль) і забігти до кола. Гравець, що передав м'яч, встає в кінець колони. Гравець з кола знову накидає м'яч першому гравцю колони, а потім стає в її кінець.



За кожне вцілення в корзину гравця команда отримує 2 очки. Якщо м'яч не влучив у кошик, але вдарився об кільце команда отримує 1 очко.

Перемагає команда, що отримає найбільш очок.

Варіант. Колони розташовуються на відстані 3–4 кроків від лінії штрафного кидка. Тоді під час накидання м'яча гравець вибігає назустріч м'ячу і потім направляє його в корзину.

«Гонки м'ячів у шеренгах»

Місце проведення та інвентар: спортивний майданчик, зал, баскетбольний м'яч (за кількістю команд).

Підготовка: гравці поділяються на дві однакові за чисельністю команди і шикуються шеренгами один проти одного. Перші гравці в шеренгах тримають у руках м'яч.

Опис гри: за командою викладача «Увага! Руш!» перші в шеренгах передають м'ячі сусідам, ті, у свою чергу, – наступним гравцям і так до кінця шеренг. Останні гравці в шеренгах, одержавши м'ячі, біжать у початок шеренг і починають знову передавати м'ячі сусідам. Коли гравці, що починали гру, виявляються останніми, одержавши м'яч, вони перебігають у кінець шеренги, стають перед командою і піднімають м'ячі вгору.

Перемагає команда, що першою завершить виконання гонки.

Правила гри:

1. Передавати м'яч можна тільки сусіду. Забороняється перекидати м'яч через кількох гравців.
2. Якщо гравець випустить м'яч, він повинен підняти його, повернутись на місце і передати м'яч іншому гравцю.

3. Як тільки останній гравець у шерензі перебіжить на перше місце, уся шеренга ступає на півкроку назад.

«Гонки м'ячів над головою»

Місце проведення та інвентар: Ті самі, як для попередньої гри.

Підготовка: гравці поділяються на 2–4 команди і шикуються колонами по одному паралельно один одному на відстані витягнутих рук. Відстань між колонами – 2–3 кроки. Перші гравці кожної колони тримають м'яч.

Опис гри: за командою викладача «Увага! Руш!» передні гравці колони передають м'яч над головою гравцям позаду них, ті, у свою чергу, наступним і так до кінця колон. Останні гравці в командах, одержавши м'яч, оббігають праворуч свою колону, стають першими і знову передають м'яч над головою іншим гравцям. Щоразу останній гравець у колоні, одержавши м'яч, біжить з ним і стає першим. Гра триває доти, поки всі гравці команди не перебіжать з м'ячем. Коли гравець, що почав гру, стає останнім і одержує м'яч, він біжить, стає попереду команди і піднімає м'яч вгору.

Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

Правила гри:

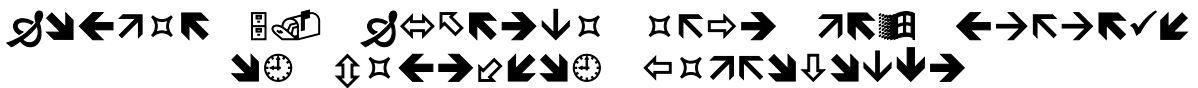
1. Якщо гравець випустить м'яч, він повинен підняти його, повернутись на місце і продовжити передачу м'яча.
2. Передавати м'яч можна тільки сусіду, а не через кілька гравців.

«Гонки м'ячів під ногами»

Гра проводиться так само, як і попередня, але м'яч передають або перекочують між широко розставленими ногами. Відстань між гравцями – 0,5–1 крок. М'яч можна прокочувати одразу від початку до кінця колони. Проте якщо м'яч викотиться з-під ніг, то гравець, перед яким це відбулось, повинен узяти м'яч і, повернувшись на місце, покотити його далі. Інша правила такі самі, як у «Гонках над головою».

«Гонки м'ячів над головою і під ногами»

Гравці передають м'яч над головою, потім обертаються навколо, широко розставляють ноги і прокочують м'яч назад



під ногами. Протягом гри усі гравці залишаються на своїх місцях. Перемагає команда, що першою закінчить гру.

Можна проводити гонку м'ячів 2–4 рази поспіль і лише після цього зараховувати результат. Інші правила гри такі самі, як у попередніх.

«Гонки м'ячів по колу»

Місце проведення та інвентар: спортивний майданчик, зал, два баскетбольних м'ячі.

Підготовка: усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук і розраховуються на перші та другі номери. Перші номери – одна команда, другі – інша. Двох гравців, що стоять поруч, призначають капітанами команд і дають їм по м'ячу.

Опис гри: за командою викладача «Увага! Марш!» один капітан починає перекидати м'яч вправо, другий – вліво від себе по колу найближчим гравцям команд, що стоять через один. Ті, у свою чергу, перекидають м'яч наступним гравцям. М'ячі перекидають по колу доти, поки вони не дійдуть до капітанів. Узявши м'яч, капітан піднімає руки вгору. Перемагає команда, яка першою проведе м'яч по колу. Гонку м'ячів можна проводити по 2–3 рази. Гру закінчують тільки тоді, коли м'яч обійде коло визначену кількість разів.

Правила гри:

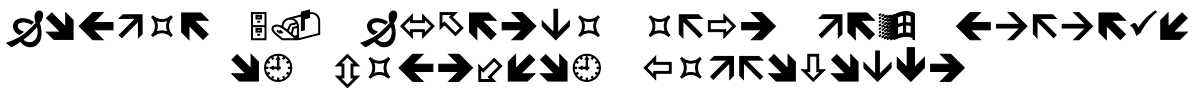
1. М'яч обов'язково слід перекидати найближчому гравцю команди, тобто через одного.
2. Якщо гравець випустив м'яч, він повинен підняти його і, повернувшись на місце, перекинути наступному гравцю.

«Не дай м'яча тому, хто водить»

Місце та інвентар: спортивний зал, майданчик, баскетбольний м'яч.

Підготовка: гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед їх носками проводять лінію. Вибирають два-чотири тих, що водять, і вони стають у середині кола. Гравці беруть м'ячі.

Опис гри: гравці перекидають м'ячі в різних напрямках у повітрі так, щоб ті, хто водить, не торкались м'ячів. Ті, хто водить, бігаючи колом, намагаються торкнутись м'яча.



Назва

Мета: удосконалення техніки передавання м'яча.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються в колони по двоє на відстані 3–4 м один від одного. Перед колонами проводять стартову лінію. На відстані 10–15 м від стартової лінії кожної команди розміщують спортивний інвентар. Пари, що стоять спереду колон, тримають по волейбольному м'ячу.

Опис гри: за командою викладача «Увага! Руш!» перші пари біжать вперед, передаючи м'яч один одному в повітрі (волейбольна передача), до свого предмету, оббігають його і повертаються назад, продовжуючи передавати м'яч один одному. Такі дії виконують усі пари.

Правила гри:

1. Під час перебігання м'яч можна тільки відбивати (як у волейболі).
2. Якщо м'яч при передачі впав, гравець, що випустив м'яч, повинен підняти його і продовжувати гру.
3. Перемагає команда, пари якої першими виконають завдання і отримають менше штрафних очків.

«М'яч середньому!»

Мета: удосконалити навички кидання і ловіння м'яча різними способами; розвивати увагу, спостережливість, швидкість рухової реакції, координацію рухів.

Гравці поділяються на три команди, кожна з яких стає півколом.

Обрані капітани стають перед своїми командами в накреслених колах, кожний тримає м'яч.

За сигналом викладача капітан кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть у півколі крайнім справа. Цей гравець ловить м'яч і кидає назад капітану. Так само м'яч перекидають усім гравцям. Коли гравець, який стоїть у півколі крайнім зліва, отримує м'яч, він біжить з ним на місце капітана. Усі гравці півкола переходять на одне місце вліво, а капітан займає місце, що звільнилось справа в півколі. Потім продов-

жують перекидати м'яч в такому самому порядку. Гра триває доти, поки всі гравці команд по черзі не побувають у колі на місці капітана.

Перемагає команда, капітан якої першим з усіх інших повернеться з м'ячем у накреслене коло.

Гравці можуть перебігати на місце капітана тільки після того, як піймають м'яч від гравця, який перебуває в колі. Якщо м'яч не піймає хтось із гравців, що стоять півколом або в колі, його перекидають між цією парою гравців вдруге. При цьому м'яч піднімає гравець, від якого м'яч не був пійманий. Повертаючись до кола, капітан піднімає м'яч вгору, показуючи, що його команда закінчила перекидання.

Кидати м'яч можна різними способами: від грудей, з-під ніг, з-за голови; ловити – однією або двома руками, повернувшись обличчям, лівим або правим боком до капітана, підстрибуючи. В усіх випадках можна кидати м'яч у повітрі або вдаряти об землю.

«М'яч у повітрі»

Мета: удосконалити техніку гри в баскетбол (волейбол); розвивати точність рухів, спритність, узгодженість дій, координацію рухів.

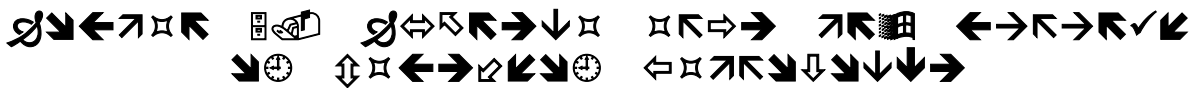
Гравці стають колом (за великої кількості поділяються на групи) на деякій відстані один від одного, у середину якого входить ведучий.

Гравці, які стоять по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутись м'яча або впіймати його. Якщо це йому вдається, він міняється місцем з гравцем, який невдало кинув м'яч або надав можливість ведучому доторкнутись м'яча.

За правилами гри ведучий може доторкнутись м'яча незалежно від того, де той перебуває – у повітрі чи руках гравця. Якщо м'яч кинуто за межі поля, ведучим стає гравець, який останнім доторкнувся м'яча. Забороняється тримати м'яч понад 3 с.

«Пасування волейболістів»

Мета: удосконалити техніку і точність передавання м'яча; розвивати узгодженість дій.



Гравці стають по колу на відстані 1–2 м один від одного. Один з гравців, підкинувши м'яч невисоко догори, відбиває його пальцями обох рук комусь з гравців. Той так само відбиває м'яч іншому гравцеві. Гра триває доти, поки м'яч не впаде на землю.

Правилами гри не дозволяється відходити від своїх місць далі ніж на один крок; двічі підряд доторкатися до м'яча і кидати його. Піднімає м'яч гравець, який останнім доторкнувся до нього.

За порушення правил гри гравець одержує штрафне очко. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравці відбили м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між гравцями, поділивши їх на дві групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч у повітрі. Починають гру тричі.

«Кругова лапта»

Мета: навчатись передавати і ловити м'яч.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Побудова гри така сама, як і у попередньої, але ролі гравців інші: гравці, що розміщуються за лінією – ведучі, всередині зала – гравці. Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців, які, вивертаючись, можуть ловити м'яч. Гравець, який упіймає м'яч, має право виручити одного з гравців, що вибули.

«Волейбольна передача»

Мета: удосконалити техніку передавання м'яча.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка: гравці поділяються на дві однакові команди і шикуються в колону по два на відстані 3–4 м один від одного. Перед колонами проводять стартову лінію. На відстані 10–15 м від стартової лінії напроти кожної команди ставлять якийсь предмет. Пари, що стоять першими в колонах, тримають, волейбольні м'ячі.

Опис гри: за командою викладача «Увага! Руш!» перші пари біжать вперед, передаючи м'яч один одному в повітрі

(волейбольна передача) до свого предмета, оббігають його і повертаються до команд, продовжуючи передавати м'яч один одному. Такі дії виконують усі інші гравці.

Правила гри:

1. Під час перебігання м'яч можна тільки відбивати (як у волейболі).
2. Якщо м'яч при передаванні впав, гравець, який не втримав м'яча, повинен підняти його і продовжувати гру.
3. Перемагає команда, усі пари якої першими виконають завдання і отримають менше штрафних очків.

«Зустрічне волейбольне пасування над сіткою»

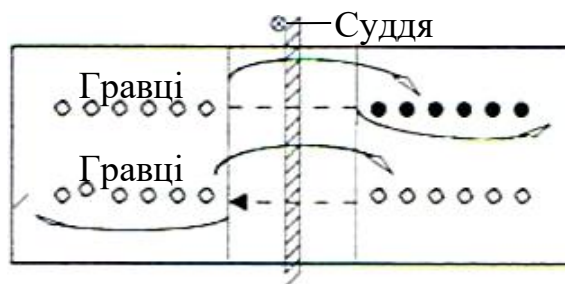
Мета: удосконалити техніку передавання м'яча.

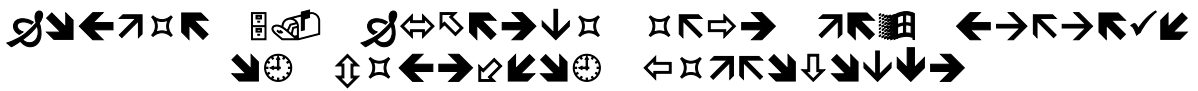
Інвентар і обладнання: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка.

Підготовка: гравці поділяються на дві команди і шикуються в колони по одному на протилежних боках волейбольного майданчика. Посередині майданчика натягують волейбольну сітку. Гравці, що стоять першими в колонах, тримають волейбольні м'ячі.

Опис гри: за сигналом викладача гравці підкидають м'ячі і відбивають їх гравцям, які стоять першими в другій половині колони. У свою чергу, ті відбивають м'яч назад над сіткою і стають у кінці своєї колони. Таким чином, кожного разу м'яч відбиває новий гравець, який стоїть першим у колоні.

Правила гри: перемагає команда, яка першою виконає завдання.





Волейбол з двома м'ячами

Мета: удосконалити техніку гри у волейбол.

Інвентар та обладнання: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка.

Підготовка: гравці розміщуються на майданчику так само, як у волейболі.

Опис гри: за сигналом викладача з-за лінії подач у гру вводять одночасно два м'ячі. Гравці кожної команди намагаються якомога швидше переправити м'яч на протилежний бік майданчика, по можливості в незахищене місце.

Правила гри:

1. Команда програє бал, якщо два м'ячі одночасно торкнуться її половини майданчика чи гравців.
2. Партія закінчується, коли одна з команд набере 16 балів.
3. Гра складається з трьох чи п'яти партій.
4. Помилкою вважається, якщо м'яч потрапить у сітку або опиниться за межами майданчика.

«М'яч своєму»

Мета: удосконалити техніку подавання м'яча.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Підготовка: гравці розміщуються на майданчику як для гри у волейбол, але один гравець («ловець») перебуває на половині противника і може займати будь-яке місце на майданчику.

Опис гри: за сигналом викладача одна з команд виконує подачу. Гравці, що прийняли м'яч, розігрують його між собою третім (другим) торканням. Він переміщується по майданчику, намагаючись зайняти вигідне положення.

Правила гри:

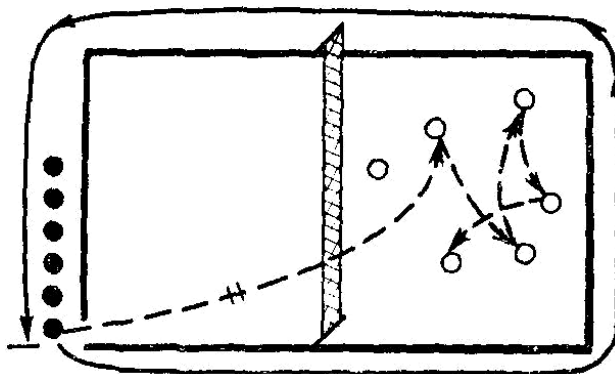
1. Якщо «ловцю» вдається спіймати м'яч або торкнутись його, команда отримує один бал і виконує нову подачу.
2. Якщо м'яч не дійшов ловця, команда втрачає подачу.

Лапта волейболістів

Гравці поділяються на дві команди, одна з яких подає, а інша приймає подачу. Розстановка гравців на майданчику в обох команд різна. Гравці, які подають, перебувають за лінією подачі, а гравці, що приймають, зазвичай у зонах.

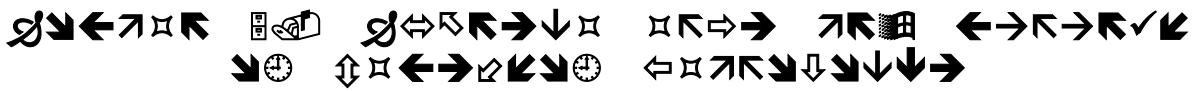
За сигналом викладача перший гравець подає м'яч умовним способом на бік суперників, швидко біжить навколо майданчика (за лініями) і повертається на своє місце.

Гравці протилежної команди приймають м'яч і розігрують його між собою, намагаючись зробити якомога більше точних передач за той час, поки гравець, що подавав м'яч, біжить колом. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняють.



Гра триває доти, поки всі гравці команди, що подає, не виконають пробіжку. Після цього підраховують загальну кількість передач м'яча, які зробила команда, що приймає, під час пробіжок гравців команди, що подає. Гравці міняються ролями, і гра повторюється.

За кожну невдало виконану подачу (у сітку, за межі майданчика) команді суперників нараховується 10 передач. Якщо гравець, що увійшов на майданчик, торкнувся руками стінки, стійки, або сітки, команда суперники отримує 5 очок. Гравці, які виконують передачі, не повинні втрачати м'яча. Між одними й тими самими партнерами не повинно бути повторних передач. За кожне таке порушення з команди знімається 5 передач.



Естафета з елементами волейболу

Місце проведення та інвентар: спортивний майданчик, зал, два волейбольних м'ячі, дві стійки.

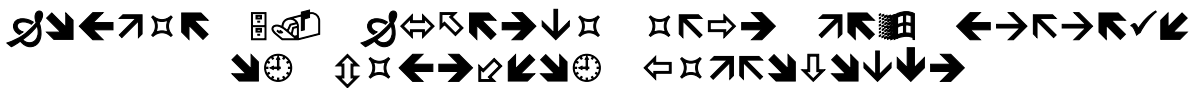
Підготовка: гравці розподіляються на дві однакові за чисельністю команди і шикуються в колони по два напроти один одного на відстані 3–4 м. Перед колонами проводять стартову лінію. На відстані 10–15 м від стартової лінії (залежно від фізичної підготовленості гравців і площі майданчику для гри) напроти кожної команди ставлять стійки. Парам, що першими стоять у колонах, тримають волейбольні м'ячі.

Опис гри: за командою викладача перші пари біжать до стійок, пасуючи м'яч один одному в повітрі (волейбольна передача), оббігають їх і повертаються назад, продовжуючи пасувати м'яч один одному. Добігши до стартової лінії, вони передають м'яч волейбольним пасом черговій парі в колоні, що виконує такі самі дії. Пари, що повернулись, стають у кінці своїх колон. Гра триває доти, поки всі пари виконають передачу м'яча. Перемагає команда, усі пари якої першими виконають завдання.

Правила гри:

1. М'яч під час пробіжки можна тільки пасувати (як у волейболі); ловити тільки парі, що біг.
2. Якщо гравець під час передачі випустить м'яч, він повинен підняти його, продовжуючи бігти, пасувати його партнеру.
3. Гравці можуть передавати м'яч наступній парі тільки тоді, коли добіжать до стартової лінії.
4. За допущення помилок зараховуються штрафні очки.
5. Перемагає команда, усі пари якої першими виконають завдання і матимуть менше штрафних очків.

Варіант гри. Гравці шикуються, як у попередній грі, але між колонами команд натягують волейбольну сітку. Гравці, що стоять першими в колонах, тримають волейбольні м'ячі. За сигналом викладача вони підкидають і відбивають м'яч до другої половини колони так, щоб він пролетів над сіткою.



Правила гри:

1. Влучення м'ячем зараховується тільки в разі його потрапляння в тулуб, руки або ноги того, що водить, але не в голову.
2. Якщо м'яч потрапить у того, що водить, після відскакування від підлоги або іншого предмета, влучення не зараховується.

Варіант гри. «Захисти свого». На середині кола двоє, що водять. Один з них захищає іншого від влучення м'яча. Якщо гравець влучає в того, що водить, міняється з ним місцями і гра починається знову.

«Летючий м'яч» («Пасування волейболістів»)

Місце та інвентар: спортивний майданчик, зал, один або два волейбольних м'ячі.

Підготовка: гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Той, що водить, стає на середину кола з волейбольним м'ячем.

Опис гри: той, що водить, підкинувши м'яч, відбиває його іншому гравцю. Той, у свою чергу, відбиває (як у волейболі) іншому і так м'яч передають від одного гравця іншому.

Мета: утримати м'яч від падіння. Як тільки м'яч впаде на землю, місце того, що водить, займає гравець, що помилився: не зміг відбити м'яча за один раз, а торкнувся його два-три рази поспіль, невдало передав пас (м'яч не долетів, вилетів з кола).

Гра триває встановлений час. Кращими вважаються гравці, що жодного разу не водили. У цій грі можна підрахувати кількість відбитих м'ячів у повітрі; провести змагання, поділивши гравців на дві групи; перемагає та група, що довше протримає м'яч у повітрі; вважати переможницею команду з меншою кількістю падінь м'яча або інших порушень правил.

Правила гри:

1. М'яч можна підбивати лише один раз.
2. Якщо м'яч вилетів з кола, його можна врятувати, підбігши та відбивши в середину кола.

3. М'яч можна відбивати кистями, головою і плечами.

Варіант гри. «Летючий м'яч з вибуванням». Вводиться нове правило: гравець, що припустився помилки, виходить з гри. Переможцем вважається останній гравець, що залишився. За такого варіанта краще грати без того, що водить.

«Назустріч через сітку»

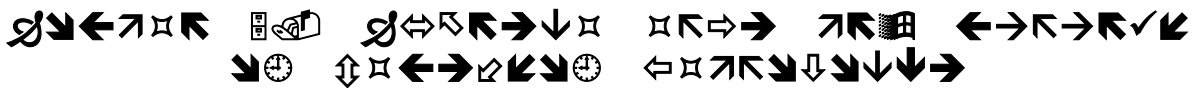
Гравці двох команд шикуються в колони, з різних боків волейбольної сітки. Перші гравці тримають м'ячі. За сигналом викладача вони передають м'ячі з гори через сітку першому гравцю протилежної колони. Гравець, що зробив передачу, біжить у кінець своєї колони, а той, кому м'яч адресований, знову перекидає його через сітку. Гра триває доти, поки гравець, що починав гру, знову отримає м'яч. Перемагає команда, гравці якої першими завершили завдання з меншою кількістю порушень (захоплення м'яча, падіння, пропуск гравця).

Футбол

«Передавання м'яча через центр»

Гравці поділяються на дві команди, кожна з яких утворює коло. Шикуються за номерами. Гравці з першими номерами стають всередину кіл з м'ячем у руках. За сигналом викладача вони кидають м'ячі гравцям з другими номерами і отримують назад. Отримавши м'яч від останнього гравця, центральний гравець міняється місцями з гравцем з другим номером і передає йому м'яч. Гра завершується тоді, коли всі гравці були центральними. Перемагає команда, гравця якої першими закінчили передавати м'яч.

Передавати м'яч можна однією або обома руками, знизу, від грудей, з-за голови, з ударом об землю, волейбольною передачею та ін.



«Комічний футбол»

М'яч прив'язують довгою мотузкою до забитого в землю кілка. Гравець стає напроти м'яча із зав'язаними очима. Після цього він повинен пройти вперед шість кроків і вцілити ногою по м'ячу.

«М'яч гравцеві»

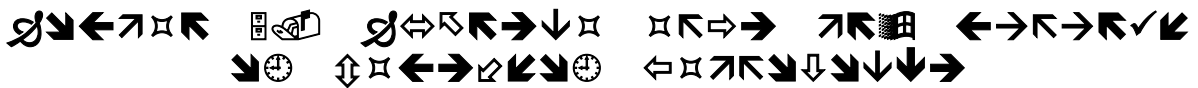
Гравці стають у коло. Той, що водить, підкидає м'яч і називає когось із гравців. Той, кого назвали, повинен піймати м'яч, а інші розбігтися

Упіймавши м'яч, названий гравець так само підкидає його одночасно називає іншого гравця. Якщо названий гравець не піймав м'яча, він підхоплює його із землі й вигукує: «Стій!» Учасники гри зупиняються, а той, хто піймав м'яч, не сходячи з місця, намагається вцілити ним у якогось гравця.

Гравець, в якого влучили або який не влучив у жодного гравця, стає обличчям до стіни, а всі інші гравці, відійшовши від нього на відстані 5–6 м, легенько вцілюють у нього м'ячем. Після цього він стає ведучим і гра триває.

«Поклади м'яч у коло»

Гравці поділяються на дві команди, кожна з яких обирає капітана. На протилежних боках майданчика креслять по колу діаметром 1,5–2 м. Викладач стає в центрі майданчика, біля нього – капітани команд. Викладач підкидає набивний м'яч, а кожний з капітанів намагається відкинути його гравцям своєї команди. Отримавши м'яч, гравці передають його один одному, намагаючись закинути до кола на половині суперників. Гра триває два тайми по 10 хв. За правилами гри гравці можуть рухатись з м'ячем не більше трьох кроків. Забороняється підкидати м'яч ногами. Якщо два гравці з протилежних команд борються за м'яч, третій не має права вступати в боротьбу. У разі порушення правил м'яч передається команді суперників для вкидання з-за бокової лінії.



Підготовка: гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Той, що водить, бере м'яч і стає на середину кола.

Опис гри: той, що водить, ударяючи ногою по м'ячу, намагається вибити його з кола. Інші гравці утримують м'яч ногами і не дають йому залишити коло. Затриманий м'яч вони можуть передавати ногами між собою, не даючи його тому, що водить. Якщо той, що водить, виб'є м'яч з кола, на його місце стає гравець, який пропустив м'яч праворуч від себе. Кожний гравець намагається захистити проміжок між собою і сусідом справа. Природно, що у зв'язку з цим гравці дещо пересуваються вправо. Можна ускладнити гру, домовившись, що кожний захищає також проміжок ліворуч, або гравці під час гри тримаються за руки і не розмикають їх при відбиванні та передаванні м'яча.

Правила гри:

1. М'яч вважається таким, що вилетів, тільки тоді, коли пролетів не вище колін гравців.
2. Забороняється затримувати м'яч руками.

«Снайпери»

Місце та інвентар: зал, спеціально обладнаний майданчик, футбольний м'яч.

Підготовка: на протилежних боках майданчика (на відстані 30 м) креслять дві паралельні лінії. Гравці поділяються на дві команди, одна з яких займає місце в «місті», інша – у полі. Команда «міста» отримує м'яч.

Опис гри: за сигналом викладача, один гравець з місця подачі ударом відправляє м'яч у поле і одразу біжить у протилежне «місто». Гравці команди в полі приймають м'яч і ударом по м'ячу ногою прагнуть заплямувати перебігаючого гравця. Якщо останньому вдається пробігти незаплямленим, його команда одержує очко, в іншому випадку команди

Список рекомендованих джерел

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. : Здоровья, 1987. – 224 с.
2. Борисковский П.И. Древнейшее прошлое человечества / П.И. Борисковский. – Л. : Наука, 1979. – 238 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
4. Бех І. Моральність особистості у психологічному ракурсі / І. Бех // Філософ. і соціол. думка. – 1994. – № 3–4. – С. 12–20.
5. Вайкбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайкбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення. – Режим доступу : <http://textreferat.com.ua/>
7. Воронов В.В. Технология воспитания и личность учителя / В.В. Воронов // Шк. и пр-во. – 2003. – № 7. – С. 7–11; № 8. – С. 4–8.
8. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7–8 классов / Е.М. Геллер. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 48 с.
9. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г.Р. Генсерук. – Т., 2005. – 20 с.
10. Давидюк Ф.В. Давнє звичаєве право в ігровій культурі українців / Ф.В. Давидюк // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.
11. Ибраев Л.И. Наяпитеки – предки людей и противоречия антропогенеза / Л.И. Ибраев. – М. : ИНИОН, 1986. – 44 с.
12. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУ ФВС, 1994. – 126 с.
13. История первобытного общества : в 3 т. / отв. ред. Ю.В. Бромлей. – М. : Наука, 1983–1988.

14. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2005. – № 34–36. – 49 с.
15. Качашкин В.М. Методика физического воспитания : учеб. пособие для уч. пед. училищ / В.М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1972. – 136 с.
16. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя / О.Я. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2004. – 60 с.
17. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – С. 201–252.
18. Лосев А. Знак. Символ. Миф / А. Лосев. – М. : МГУ, 1982. – 480 с.
19. Матукова Г.І. Педагогічні аспекти фізичного виховання студентів вищих шкіл / Г.І. Матукова // Наук. вісн. Південноукр. держ. пед. ун-ту / гол. ред. А.М. Богущ. – Одеса, 2002. – Вип. 1–2. – С. 176–181.
20. Матукова Г.І. Фізична культура як якість особистості / Г.І. Матукова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури і спорту : у 3 т. – Л. : НВФ «Українські технології», 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 255–258.
21. Міхеєва Л.В. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Міхеєва. – Вінниця, 2005. – 19 с.
22. Мосейчук Ю.Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю.Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
23. Мотивація студентів. – Режим доступу : <http://knowledge.allbest.ru/>.
24. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні. – Чернівці : Букрек, 2005. – 56 с.

25. Нісімчук А.С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А.С. Нісімчук, О.С. Падалка, О.І. Шпак. – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
26. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початкова шк., 2001.
27. Плачинда С. Словник давньоукраїнської міфології / С. Плачинда. – К. : Укр. письменник, 1993. – 64 с.
28. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.
29. Полтавский М. Всемирная история : в 10 т. / М. Полтавский ; под ред. И. Лурье. – М. : Гос. изд-во полит. л-ры, 1956. – 748 с.
30. Поршнева Б.Ф. О начале человеческой истории / Б.Ф. Поршнева. – М. : Мысль, 1974. – 487 с.
31. Рухливі та спортивні ігри в школі / А.П. Демчишин та ін. – К. : Освіта, 1992.
32. Рыбаков Б.А. Язычество древних славян / Б.А. Рыбаков. – М. : Наука, 1994. – 606 с.
33. Сегеда С. Антропология : навч. посіб. / С. Сегеда. – К. : Либідь, 2001. – 327 с.
34. Спорт : дитяча енцикл. / авт.-упор. М.О. Володарська, Є.С. Канаєвський. – Х., 2004. – 317 с.
35. Суханов И.В. Обычаи, традиции и преемственность поколений / И.В. Суханов. – М. : Политиздат, 1976. – 216 с.
36. Тегако Л. Антропология : учеб. пособие / Л. Тегако, Е. Кметинский. – 2-е изд., испр. – М. : Новое знание, 2008. – 400 с.
37. Фізична культура і спорт. – Режим доступу : <http://www.vyshnya.lviv.ua/materials/11>
38. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2010. – № 2(10).
39. Хрисанфова Е.Н. Эволюционная антропология / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – М. : МГУ, 1991. – 320 с.

40. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури / А.В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2009. – № 1(5). – С. 19–23.
41. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б.М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2009. – Ч. 1. – 272 с.
42. Эйрес Р. Научно-технические прогнозирование и долгосрочное планирование / Р. Эйрес. – М. : Мир, 1971. – 280 с.
43. Энока Р.М. Основы кинезиологии / Р.М. Энока. – К. : Олимп. л-ра, 1998. – 400 с.
44. Яковлев Н.М. Биохимия спорта / Н.М. Яковлев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 228 с.

Навчальне видання

ДОВГАНЬ Н_____ Ю_____

М'ЯСОЄДЕНКОВ К_____ О_____

КОРОП М_____ Ю_____

РУХЛИВІ ІГРИ

Навчально-методичний посібник

Редактор **І.В. Хронюк**

Комп'ютерне верстання О.А. Пилової

Дизайн обкладинки Т.В. Матвієнко

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 7,23. Тираж 250 пр. Зам. _____ .

Видавець і виготовлювач

Київський національний торговельно-економічний університет

вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4620 від 03.10.2013 р.