

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

**методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор
на заняттях з легкої атлетики здобувачів ступеня вищої
освіти «бакалавр» усіх напрямів денної форми навчання**

МИКОЛАЇВ
2016

УДК 796.42:796.1
ББК 75.711+75.5
Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 26 квітня 2016 року, протокол №8

Укладач:

Ф. І. Саказли – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

А. І. Бугайов – директор Миколаївської СДЮШОР з легкої атлетики;

С. В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2016

Зміст

| | |
|---|----|
| Передмова | 4 |
| 1. Організація та проведення ігор у легкій атлетиці | 5 |
| 2. Вимоги щодо проведення рухливих ігор | 9 |
| 3. Ігри для бігунів | 11 |
| 4. Легкоатлетичні естафети | 23 |
| Література | 30 |

Передмова

Рухливі ігри супроводжують людину майже протягом усього життя. Але найбільше ними захоплюються в дитинстві й замолоду. Рухливих ігри цілюще впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, неабияк зміцнюють здоров'я людини. Саме тому вони є найпоширенішою та найдоступнішою формою активного відпочинку після тривалої розумової і фізичної праці за будь-якої пори року.

Рухливі ігри допомагають також закріплювати й удосконалювати навички з бігу, стрибків, метання, орієнтування на місцевості, подолання перешкод тощо. Адже в них досить виразно виявляються індивідуальні особливості кожного студента, а це має дуже важливе значення в подальшому формуванні спортсмена. Вони сприяють вихованню координації рухів, вестибулярної стійкості, пожвавлюють процес навчання, особливо коли послаблюється увага студентів, викликають у них нову хвилю інтересу до засвоєння основного матеріалу. Ось чому досвідчені викладачі фізичного виховання, тренери, інструктори у своїй практичній діяльності охоче вдаються до ігор.

У роботі з легкоатлетами часто-густо недооцінюють рухливі ігри. Через це заняття інколи проходить сухо, нецікаво, трафаретно, і буває так, що вже через кілька днів навіть талановиті хлопці й дівчата поступово втрачають інтерес до легкої атлетики і переходять до секцій масових ігор, а то й зовсім перестають захоплюватися спортом. Щоб пробудити і постійно підтримувати інтерес до занять з легкої атлетики, рухливі ігри проводять у вигляді змагань, у яких виявляються і розвиваються спритність, швидкість, сила, кмітливість. Вони піднімають настрій, викликають позитивні емоції і, головне, завжди подобаються спортсменам будь-якого віку.

Багаторічний досвід свідчить про те, що рухливі ігри позитивно впливають не тільки на загальний фізичний розвиток, а й на оволодіння спеціальними вправами і в підготовчій частині навчання, і в подальшому вдосконаленні спортивної майстерності легкоатлетів. Однак не слід забувати про вікові особливості юнаків і дівчат, слід давати якомога більше простору їхній фантазії, уподобанням і якнайщедріше впроваджувати в практику навчання легкоатлетів рухливі ігри. Вони обов'язково допоможуть виявити і підготувати спортсменів високого класу.

1. Організація та проведення ігор у легкій атлетиці

Ігрові вправи в легкій атлетиці, що їх застосовують з метою дальшого піднесення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей спортсменів, дуже легко поєднуються з іншими засобами фізичного і духовного виховання.

Тут велике значення має передусім чіткість правил та дій гравців. Недотримання цієї умови може спричинити негативні емоції, зіпсувати настрій, а подеколи й призвести до травми.

Добираючи гру, треба зважити на вік і стать гравців. Так, в іграх, що вимагають великого силового навантаження і пов'язаних з сильними струсами тіла, гравців обов'язково поділяють за віковими й статевими особливостями або визначають припустимі межі дозування чи ваги.

Кожна гра розвиває певні фізичні якості, формує певні звички. Скажімо, для формування спритності ускладнюють гру поступовим збільшенням повторень, зміною умов, ставлячи нові завдання щодо колективних та індивідуальних дій на координацію рухів. Для набуття швидкості добирають ігри, що вимагають негайних рухових дій в ускладненій обстановці або в умовах, що раз у раз змінюються (багаторазове подолання невеликих відрізків відстані, зміна часу тощо). Вихованню витривалості сприяють ігри з малоінтенсивною руховою діяльністю протягом тривалого часу або з короткими перервами. Силкові якості формують за допомогою поступового - від заняття до заняття - збільшення навантажень з предметами (набивним м'ячем різної ваги, гантелями тощо) і без предметів, використовуючи вагу свого тіла (присідання на одній нозі, стрибкові вправи) або різні вихідні положення, збільшення кількості повторень або вправи з партнером. Участь у грі, суворе дотримання її правил сприяють прищепленню навичок стриманості, самостійності, дисциплінованості, точного розрахунку тощо.

Гра - це завжди змагання, а в змаганні, як відомо, є переможці й переможені. Гостре, напружене суперництво може спричинити взаємні докори або не завжди обгрунтовані причіпки, що часом породжують прикре непорозуміння, а то й відчуженість між гравцями. Тому дуже важливо зберігати дружні товариські стосунки між тими, хто виграв, і тими, хто програв, між хлопцями і дівчатами, прищеплювати їм почуття колективізму, товариськості, організаторські здібності, повагу до спортивних традицій.

В разі виникнення непорозумінь керівник гри повинен виявити високу педагогічну тактовність, витримку, докладно вивчити конфліктну ситуацію, але ні в якому разі не ставати в «прокурорську» позу, а спільно з гравцями уважно вислухати обидві сторони, розібратися в причинах суперечки і вже потім прийняти рішення, знову ж таки тактовно оголошуючи його. В таких випадках слід уникати імперативного тону, не командувати, поводити себе як рівний з рівними. Це слугуватиме на користь вашому авторитетові, зміцнюватиме довір'я до вас.

Поради для проведення рухливих ігор

1. Залежно від умов, наявності інвентарю та контингенту в описані тут ігри можна вносити будь-які корективи (щодо часу, дистанції, кількості повторень, складу команди тощо). Але для цього заздалегідь підготуйте можливі варіанти, щоб вони були посильні (це дуже важливо) і водночас цікаві для молоді.

2. Якщо гра складна, не обов'язково проводити її на першому занятті за всіма правилами. В міру засвоєння поступово ускладнюйте її. Дотримуйтесь добре відомого педагогічного принципу – від простого до складного. Отож завжди починайте з найпростішої гри і вже згодом, коли її буде добре засвоєно, переходьте до складнішої.

3. При доборі ігор враховуйте вікові особливості гравців, їхні фізичні можливості, здібності, уподобання. Вміло комплекуйте команди, стежте, щоб вони були рівними за силами, варіюйте способи поділу гравців на команди, вибір капітанів, поля чи місця тощо. Наприклад, капітаном буде той, хто відповість на якесь запитання (наприклад, хто чемпіон Олімпійських ігор у бігові на 100м?); вибір місця (поля) можна розіграти не жеребкуванням, а перемогою в єдиноборстві капітанів (з бігу, стрибків, у метанні тощо).

4. Здійснюйте постійний контроль за часом або кількістю повторень, щоб не перевтомити гравців. Пильно стежте за правильністю виконання вправ. Закінчуйте тоді, коли студенти досхочу нагналися, але не стомилися.

5. Уникайте одноманітних рухів, статичних положень – вони швидко стомлюють студентів.

6. Гру припиняйте, якщо її не всі добре зрозуміли, інакше учасники припускать багато порушень, а головне – не буде

досягнуто поставленої мети. Така гра не буде сприяти вихованню свідомої дисципліни, моральної стійкості в діях і вчинках.

7. Закінчивши гру, коротко розглядають її, підводять підсумки, називають переможців, найкращих гравців, порушників правил тощо.

Особливості застосування ігор.

Велике значення для вдосконалення загальної координації рухів має гра (і колективна, і індивідуальна) в юнацькому віці. В ній розкриваються фізичні й духовні якості студентів, достоїнства і вади їхньої підготовки. Будьте дуже тактовні щодо вайлуватих, незграбних, невмілих студентів. Не виставляйте їх на посміх товаришів, всіляко допомагайте їм якомога швидше набути вправності, спритності, витривалості.

В іграх, пов'язаних з єдиноборством, комплекуйте пари одної статі, рівні за своєю фізичною підготовкою.

Роль ігор не обмежується самими заняттями. Вони дедалі більше стають складовою частиною домашніх завдань. Вправи ігрового характеру, включені в комплекс спеціальних підготовчих вправ, благотворно впливають на спеціальну підготовку спортсмена.

Рухливі ігри міцно увійшли до планів річних циклів тренувань легкоатлетів. На жаль, далеко не кожен тренер глибоко розуміє їхню роль у річній підготовці спортсменів, і тому дехто з них припускається серйозних прорахунків у своїй практичній роботі. Насамперед, слід усвідомити, що для спортсменів різної спеціалізації і підготовки добирають різні ігри, бо вони відрізняються одна від одної емоційним і фізичним навантаженням, тематичною спрямованістю тощо.

Багато залежить від вміння викладача або тренера дібрати саме ту гру, яка б найбільше сприяла вдосконаленню спортивної майстерності, шліфування таких якостей, які недостатньо розвинені у студентів. Як же слід застосовувати ігри в різні періоди річного тренування спортсменів?

Підготовчий період. Як відомо, це час, коли спортсмени набувають всебічної фізичної й технічної підготовки. Тут їм особливо можуть прислужитися ігри. Вони, по-перше, допоможуть досягти високої фізичної «кондиції» і водночас зменшити психологічне напруження, по-друге, ігри сприятимуть також поглибленню спеціалізації, допоможуть краще сприймати й засвоювати елементи техніки, вдосконалюватися в обраному виді. Якщо до цього додати,

що ігри підвищують інтерес до занять, то важко переоцінити їхнє значення в успішному виконанні програми підготовчого періоду.

У другій половині підготовчого періоду застосування ігор поступово зменшується, бо зростає обсяг спеціальної підготовки. Тут їх застосовують і як засіб поживлення тренувань, і як вправи для зняття напруги.

Крім навчальних і тренувальних функцій, ігри в підготовчому періоді можуть прислужитися і як своєрідні тести для прикидок та проведення змагань. Наприклад: ігри зі стрибками на одній нозі чи двох ногах, човниковий біг на 15-20м із зупинкою або без неї, різні естафети та біг з перешкодами, кидання в ціль тощо. Вправи ігрового характеру дуже заохочують студентів, а це, в свою чергу, сприяє підвищенню майстерності.

У змагальному періоді ігри корисні легкоатлетам як засіб зниження фізичного й психологічного напруження.

В заключному періоді, коли спортсменам дають перепочити, щоб зняти нервову напругу тривалого змагального періоду, ігри стають одним із найкращих засобів активного відпочинку. Проте далеко не кожна гра придатна для цього. В цей період треба особливо вміло добирати ігри і проводити їх так, щоб вони справді створювали атмосферу активного відпочинку, сприяли відновленню сил.

Така періодизація в застосуванні ігор на заняттях з легкої атлетики стосується головним чином студентів, які вже добре обізнані з легкою атлетикою. Для початківців на всіх етапах занять ігри застосовують як головну вправу.

Закінчуючи розповідь про особливості застосування ігор на легкоатлетичних заняттях у різні періоди спортивного року, слід дати ще декілька порад:

- 1) перед кожною грою приготуйте необхідний інвентар;
- 2) правильно і завчасно визначте тривалість гри;
- 3) для розминки, підведення спортсмена до виконання основних вправ доцільніше проводити вже знайомі ігри;
- 4) деякі ігри, якщо їх застосовувати, можуть швидко набриднути, тому сміливо варіюйте їх;
- 5) добирайте такі ігри, які б відповідали місцю занять, погоді, інвентарю, рівневі підготовки спортсменів;
- 6) після напруженого тренування вдавайтеся до спокійних ігор.

2. Вимоги щодо проведення рухливих ігор

Добір ігор повинен відповідати завданням, що стоять перед студентами, та їхній спортивній підготовці. Рівень останньої виявляють, як правило, за допомогою контрольних вправ. На початку занять з легкої атлетики вони є однією з тестових форм виявлення можливостей студентів, своєрідним барометром, що орієнтує у виборі спортивної спеціалізації, тобто допоможуть виявити індивідуальні особливості кожного.

Контрольні вправи підкажуть напрямок роботи, виявлять її продуктивність, правильність і послідовність. Порівнюючи результати зростання фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів, набагато легше планувати тренувальний процес.

Складаючи плани навчально-спортивної роботи, заздалегідь слід передбачити в них відповідні ігри, завжди пам'ятати про вимоги до їх організації й проведення, що вже стали майже канонічними. Нагадаємо про деякі з них.

Для студентів із слабкою фізичною підготовкою добирають ігри зі спрощеними правилами, зменшеною кількістю перешкод та меншою тривалістю.

З добре підготовленими студентами проводять ігри в складніших умовах (більша кількість перешкод, повторень, точніше й чіткіше виконання за часом тощо).

Завжди необхідно зберігати зв'язок між змістом ігор і основними правилами, поставленим завданням, тобто ігри повинні відповідати конкретному педагогічному завданню заняття, скажімо: засвоєнню того чи іншого технічного прийому або тактичної дії тощо.

На одному занятті не слід давати багато ігор або навпаки, одну гру з довгим фінішем, великим напруженням і руховою активністю, щоб не допустити перевтоми або надмірного збудження.

Кожна гра повинна різноманітиту й забезпечувати навчальне, виховне та оздоровче завдання на легкоатлетичних заняттях.

Слід навчитися точно визначати, коли починати гру (на початку, в середині або наприкінці заняття) і коли її закінчувати.

Ігри серед розрядників тісно пов'язують з удосконаленням спеціальних вправ або закріпленням рухових навичок з даного виду.

Спортсменів привчають тактовно, по-товариському допомагати один одному, не допускати грубощів.

Необхідно вчасно підмічати здібності студентів, які щедро розкриваються під час ігор, всіляко заохочувати їх, вказувати на помилки й наполегливо домагатись їхнього усунення. Сміливо застосовуйте метод гандикапу – це підвищує шанси слабкіших, отже стимулює загальний інтерес учасників до гри. Повсякчас дбайте про виховання активу, залучайте найкращих студентів до керівництва іграми, доручайте їм найвідповідальніші завдання. Під час гри уважно стежте за поведінкою учасників, щоб вчасно помічати момент зростання або згасання інтересу.

Щоб запобігти на заняттях травмам, необхідно створити певні гігієнічні умови та вжити заходи безпеки, зокрема звільнити місце проведення ігор від всіх предметів, що можуть спричинити ушкодження (зайвого інвентарю, камінців, скла, сміття), врахувати погодні умови, характер перешкод, стан ґрунту тощо.

Завжди заохочуйте кмітливість, вправність, ентузіазм в тих, хто тільки-но робить перші кроки в легкій атлетиці.

Заняття з техніки і тактики керівник може вести з однією групою особисто, а друга група тим часом проводить гру, спрямовану на оволодіння відповідним технічним прийомом і тактичною дією, під керівництвом помічника або капітана команди.

Шикуючись у колони, попереду стають найменші, в кінці – найвищі, щоб усім було видно перебіг гри.

Бажано запровадити ритуал привітання на початку й по закінченні гри, знаки, якими одна команда відрізняється від другої (пов'язки, фанти, бірочки тощо).

3. Ігри для бігунів

Ходьба та біг – одні з основних вправ для поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також удосконалення спортивної майстерності. Ці природні форми руху (ніг, рук, тулуба, голови) дуже добре виявляються під час ігор. В іграх студенти швидше і успішніше оволодівають аритмією, зміною темпу (аж до найшвидшого).

У групах початківців починають навчати бігу з нахилу тулуба вперед і так, щоб сильніша нога була попереду, тобто з високого старту. Перед початком гри, в якій застосовують напівнизький або низький старт, неодмінно пояснить, яким має бути положення тіла у кожному з цих випадків. Однак не обов'язково домагатися точного виконання.

Початківці повинні мати також уявлення про фініш. Привчайте їх до того, щоб вони перетинали лінію фінішу, не падали на ній. Відрізки для пробігання, особливо у початківців, повинні бути короткі (15-20м), проте їх слід багаторазово повторювати.

Однією з форм розвитку спринтерського бігу є естафети. Форми її передач, зміна темпу тощо ставлять високі вимоги щодо швидкісних якостей спортсмена. На заняттях з початківцями особливо докладно спиніться на основах техніки передачі естафети.

Біг з перешкодами допомагає виробляти постійну величину кроку, ритм, а, головне, сміливість. Треба час від часу змінювати висоту перешкод і відстань між ними.

Засобами виховання витривалості є багаторазове пробігання відрізків з малими інтервалами або тривалий біг з поступовим підвищенням інтенсивності.

Від ходьби до бігу

Гру можна проводити на майданчику. Межі позначають прапорцями або позначають крейдою. Завдання гри – виробити у студентів вміння долати дистанцію в різному темпі.

Студентів поділяють на дві команди і шикують на протилежних кутах майданчика. За сигналом керівника вони починають кроком рухатися по краю майданчика. (Рис.1.) Тільки-но команди приходять до своєї стартової лінії, починають біг в тому ж напрямку (тобто з місця початку руху кроком). І так повторюють кілька разів – 5-6 кругів.

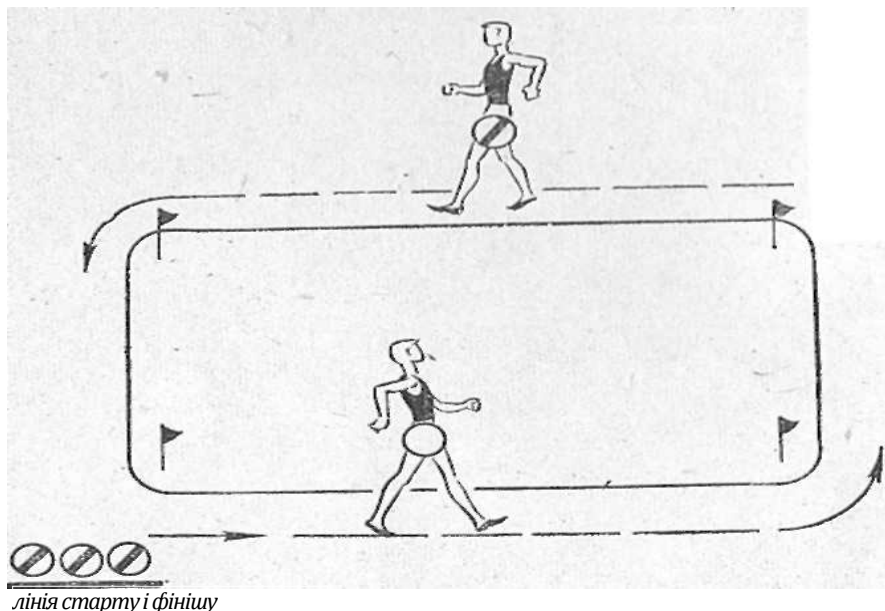


Рис.1.

Чергування руху кроком з бігом здійснює керівник. Залежно від умов, воно може змінюватись, наприклад: пробігти повний круг майданчика, а пройти кроком – половину або навпаки.

Спокійний рух кроком поступово стає швидким, а біг сильнішим, що створює змагальний характер боротьби двох команд: кожна з них намагається наздогнати одна одну. Переможцем стає та команда, яка за 5 повторень руху кроком і бігом наздожене другу або скоротить відстань до неї.

Бігай рівномірно

Гру проводять на майданчику. Для її проведення необхідно мати секундомір, прокреслити сторони майданчика, зробити позначки на місцях повороту на кутах (прапорцем, кілком тощо) і визначити час пробігання відрізка (наприклад, довжина сторін майданчика по краю – 200м, її треба пробігти за 48 сек., що дорівнює бігові на 1км – 4хв).

За вказівкою керівника команди шикуються на стартовій лінії і по черзі стартують. (Рис.2.) Після закінчення бігу першої команди дають старт другій і так далі, аж поки стартують усі команди. Загальний час кожної команди занотовують у протокол. Після цього повторюють біг кілька разів.

Команда, яка за своїм часом стала ближче до 4хв, і є переможцем, вона точніше виконала рівномірний біг.

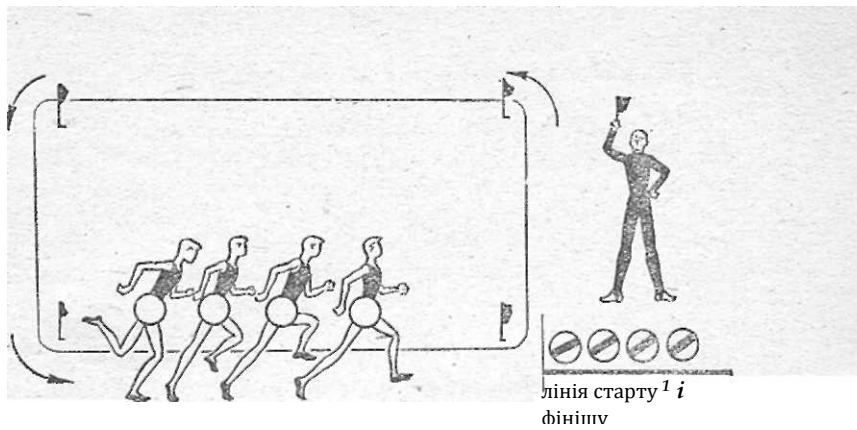


Рис. 2.

Варіант: ця ж гра, але стартують одночасно по одному представникові від команди. Кожен з них намагається правильно визначити темп бігу за умовним часом (наприклад, кожному учасникові треба пробігати 100м за 16сек тощо).

Командний залік складають з часу кожного учасника команди.

Біг з вибуванням

На одній із сторін майданчика прокреслюють лінію старту, а на кутах поворотів роблять позначки. Гравців шикують в одну шеренгу на лінії старту. За командою керівника учасники починають біг наперегонки по краю майданчика. Пробігають по визначених лініях до старту. Після першого разу з гри вибуває той, хто пробіг старту лінію останній. Решта стартує знову, поки в групі не залишиться два учасники. Хто з цих двох останніх учасників першим перетне лінію старт – фініш, той стає переможцем. Вибування можна починати після 2 або 3 стартів. Це залежить від підготовки студентів.

Варіант: та ж гра, але бігають безперервно і на кожному крузі останній учасник вибуває, аж поки залишаться двоє, які між собою визначають переможця – хто першим закінчить біг.

Зміна лідера

У цій грі студенти набувають вміння прискорювати біг заради того, щоб стати направляючим (лідером).

Гру проводять на майданчику або на бігових доріжках стадіону. Учасників шикують у колони по одному. Біг витримують у спокійному темпі по краю майданчика чи по доріжці стадіону. Той, хто біжить останній, робить прискорення, обганяє колону бігунів справа і стає попереду. Потім наступний замикаючий виконує також прискорення і стає лідером. І так роблять доти, поки всі учасники побувають лідерами.

Гру можна проводити за певним часом, скажімо 8-10хв, кількістю повторень ролі лідера кожним гравцем, певною дистанцією (600-800м).

Біг з поворотами

У цій грі студенти набувають такі якості, як швидкість і вправність, а також виробляють реакцію зміни напрямку руху.

Для проведення такої гри позначають стартову лінію і від неї на відстані 10м – лінію повороту. Далі через кожні три метри прокреслюють рисками ще 3-4 лінії поворотів.

На стартовій лінії (на відстані двох метрів) шикують команди. (Рис.3.) За сигналом керівника направляючі кожної команди біжать до першої лінії і вертаються знову до лінії старту; звідси біжать до другої лінії і знову повертаються сюди ж (до стартової лінії), і так –

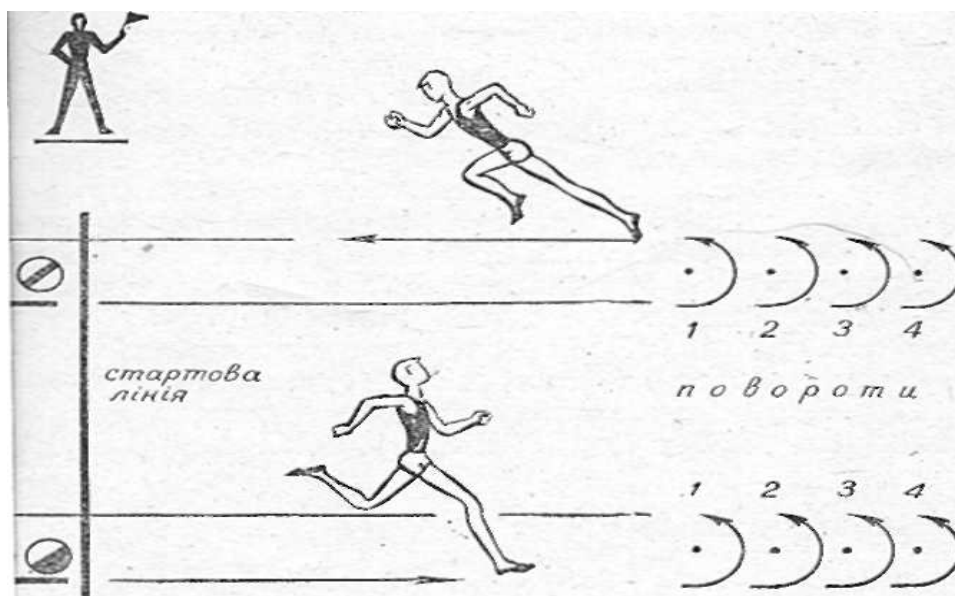


Рис. 3.

поки пробіжать усі лінії з поворотами. Після цього в гру вступає другий учасник команди. Він повторює біг першого. І так – поки всі члени команди виконають вправу. Перемагає та команда, яка перша закінчить біг з поворотами.

Варіант: гра та ж, але по кількості поворотів кожна команда повинна мати певні предмети (палички, кульки тощо). Гравці пробігають повороти і залишають на них предмети, а наступні

учасники їх забирають і передають наступному учасникові, і так – поки всі гравці виконають це завдання.

Тримай за руки

Ця гра призвичаює студентів до спільних швидких дій. Для її проведення накреслюють дві лінії на відстані 15-20м. На одній шикують команди в колону по одному.

Навпроти кожної команди на другій лінії позначають місце поворотів (прапорець, коло тощо). За командою керівника направляючий команди біжить до повороту, оббігає, повертається до своєї команди й бере за руку другого учасника команди. (Рис.4.) Відтепер вони біжать уже вдвох, тримаючись за руки, оббігають місце повороту й повертаються знову ж до своєї команди. Тут до них приєднується третій учасник, який бере за руку другого гравця... Гра триває, поки всі гравці команди разом будуть бігти, взявшись за руки.

Переможцем стає та команда, яка раніше, ніж інша закінчить біг без порушення правил.

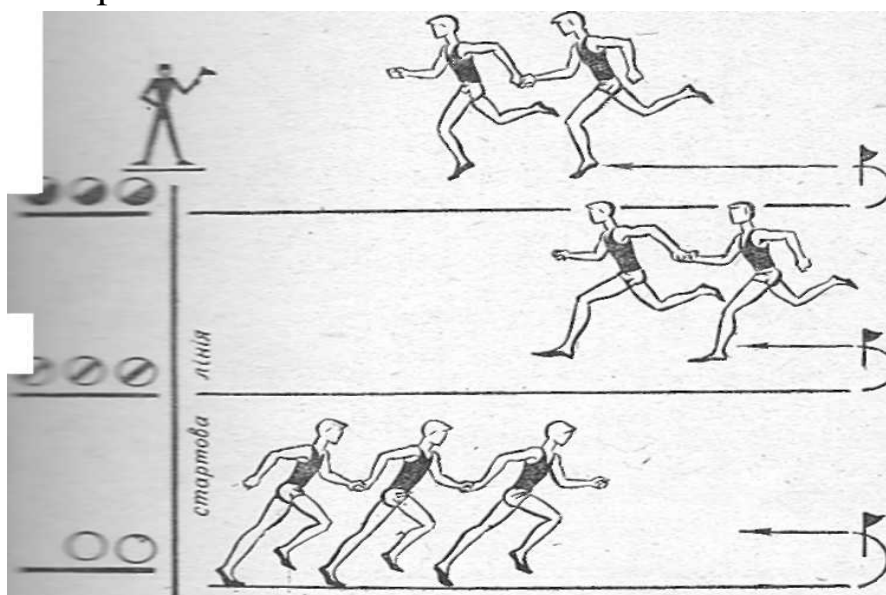


Рис. 4.

Швидше зміни місце

У процесі цієї гри студенти набувають спритність, увагу та вміння до швидких дій. Для її проведення потрібно накреслити дві паралельні лінії на відстані 5-6м, а також мати гімнастичні палиці. Студентів поділяють на дві групи і шикують на лініях попарно. Кожному гравцеві вручають палицю. (Рис.5).

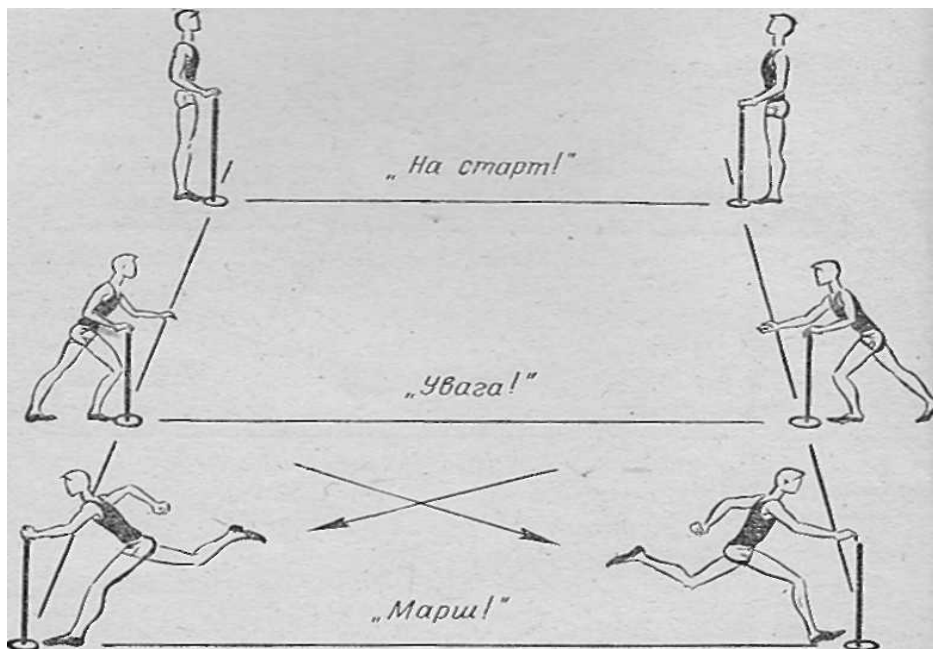


Рис. 5.

За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Потім подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабкішу ногу назад, стоячи у кроці. Після команди «Марш!» гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не попадали. Якщо на малій відстані всі гравці виконують завдання, її поступово збільшують.

Переможцем стає та пара учасників, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

Хто спритніший!

Гру проводять на майданчику. Стоячи на лінії, підкидають високо м'яч, відбігають у бік кілька кроків, потім знову повертаються на своє місце з такою швидкістю, щоб встигнути впіймати м'яч. Переможцем стає той, хто найдалше відбіжить від лінії підкидання м'яча, повернеться і спіймає м'яч.

Керівник уважно стежить за правильним виконанням гри.

Варіанти: а) гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять м'яч; за другим підкиданням м'яча виконують упор лежачи, а за третім – відбігають від лінії;

б) кожний учасник стоїть в колі радіусом до 1м. За командою керівника підкидають м'яч, вибігають з кола, кладуть приготовлений предмет (кульку, паличку тощо), повертаються в коло і ловлять м'яч.

Другого разу підкидають м'яч, вибігають із кола, забирають свій предмет, вбігають у коло й ловлять м'яч. (Рис.6).

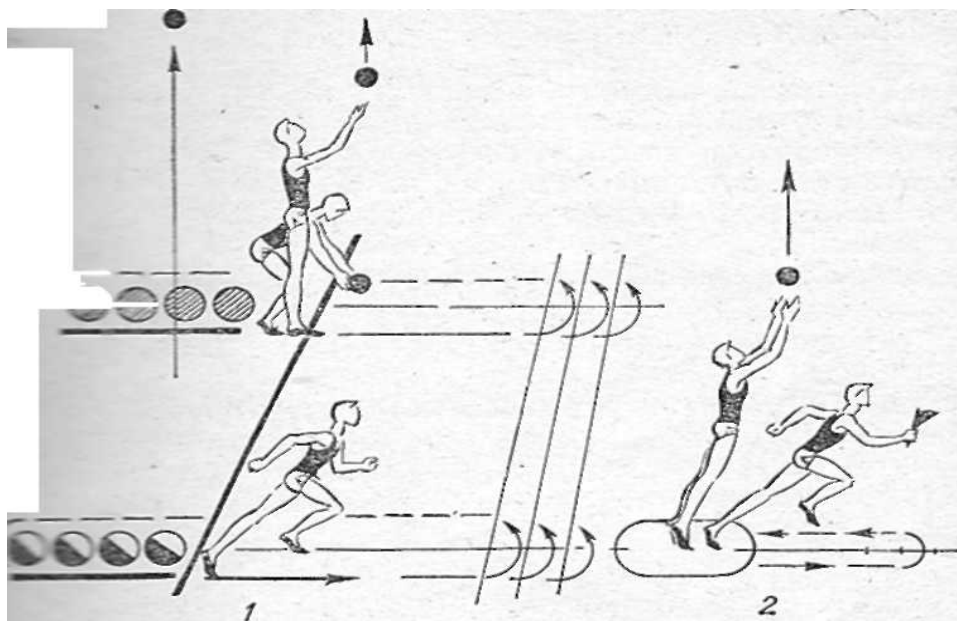


Рис. 6.

До фінішу

Гра спрямована на вироблення швидкості й спритності. Для її проведення беруть кілька набивних м'ячів, позначають стартову лінію, учасників поділяють на дві або кілька команд і шикують в колони по одному на стартовій лінії. На відстані 15-20м від стартової лінії навпроти кожної команди кладуть набивний м'яч.

Ті, що стоять перші (в кожній команді), за сигналом керівника біжать до м'яча, спираються на нього рукою, оббігають 3-4 рази (про умови гри домовляються заздалегідь) навколо м'яча й повертаються до своєї команди. Перебігання стартової лінії є сигналом наступному учасникові команди, який повторює дії свого попередника.

Гра триває, поки всі гравці команд закінчать біг. Переможцем стає команда, учасники якої швидше за інші команди і до того ж без порушень правил гри закінчать біг.

Хто спритніший

Гра полягає в тому, щоб з різних рухомих вихідних положень швидше пробігти відстань до фінішу. Для її проведення позначають дві лінії – стартову й фінішну – на відстані до 30м одна від одної. Учасників шикують на стартовій лінії. За командою керівника учасники починають біг на місці з високим піднесенням коліна. За

наступною командою «Марш!» усі стрімко біжать уперед до лінії фінішу.

Вправу можна починати з вихідних положень: упор лежачи, стрибки на місці, в присіді, стоячи спиною тощо. Кількість повторень – 5-8 разів.

Варіанти: гра та ж, але змінюють спосіб подолання відрізка:

- а) бігом «у кроці»;
- б) стрибками на обох ногах або на одній нозі;
- в) біг боком;
- г) дріботливим бігом;
- д) вихлистом ніг уперед або назад та ін.

Залежно від способу подолання відрізка його величину можна зменшити. Перемагає той, хто за кілька повторень першим опиниться на фініші.

Чехарда

У процесі цієї гри студенти набувають спритність, моторність, відвагу. Учасників гри поділяють на рівні команди по 4-5 чоловік, позначають стартову лінію і шикують гравців в колони по одному.

За командою керівника ті, що стоять першими в командах, ступають чотири широкі кроки вперед і стають у стійку випаду (одну ногу згинають у коліні і виставляють уперед). (Рис.7). За другою командою керівника решта учасників гри біжать і перестрибують через тих, що стоять попереду, спираючись руками на їхні плечі. Після стрибка кожен з них ступає три-чотири широкі кроки й зупиняється в тій позі, в якій стояв перший. І так один по одному стрибають усі гравці команд.

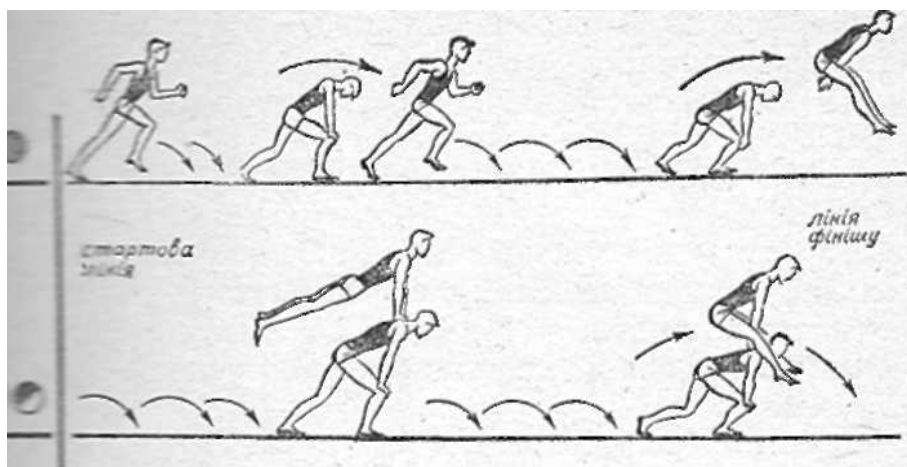


Рис. 7.

Перемагає команда, учасник якої першим добудеться до вказаного фінішу(80-100м). Невдалий стрибок повторюють. Кожен гравець починає бігти тоді, коли попередній став на своє місце.

Біг за сигналом

У цій грі студенти набувають навички правильно виконувати старт та вміння швидко бігати.

Для проведення гри прокреслюють дві лінії: стартову і фінішну на відстані 25-30м одна від одної.

Гравців поділяють на команди і шикують на стартовій лінії в колону по одному. На фінішній лінії ставлять суддю-сигнальника з прапорцем в руках.

За сигналом керівника перші номери кожної команди стають у положення старту, а за наступним сигналом – біжать до лінії фінішу. В цей час наступний гравець стає в положення старту й чекає помаху прапорця судді-сигнальника. (Рис.8).

Коли гравець команди добіжить до лінії фінішу, суддя нараз робить помах прапорцем. Це й буде сигналом початку вибігання зі старту наступному учасникові команди.

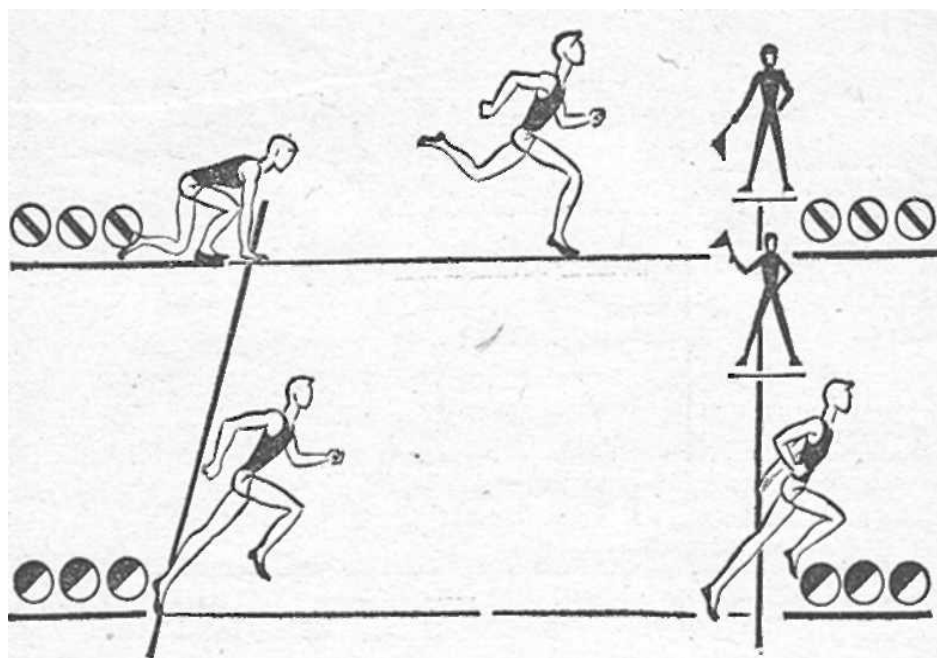


Рис. 8.

Перемагає та команда, яка найшвидше перетне лінію фінішу. Довжину відрізка бігу, а також кількість пробігань визначає керівник залежно від підготовки учасників гри.

Хто скоріше?

Гра допомагає студентам набути вміння швидко бігати (наперегонки). Гру можна проводити на майданчику. Для її проведення беруть предмет для метання (м'яч або палицю) і позначають на землі стартову лінію. Студентів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда. Всі гравці стрімко біжать до місця, де впав предмет. Хто першим добігає – стає керівником, шикує гравців у зворотному напрямку й, стоячи позаду, кидає предмет, і знову учасники біжать за предметом. Так повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який був найбільшу кількість разів керівником.

Біг з предметами

Гра полягає в тому, щоб якомога швидше пробігти зазначену відстань з предметом і без нього. Для її проведення потрібні малі набивні м'ячі або інші предмети (по два на кожную команду). На землі позначають стартову лінію, а на відстані 15-20м проти кожної команди ставлять поворотний знак – прапорець. (Рис.9).

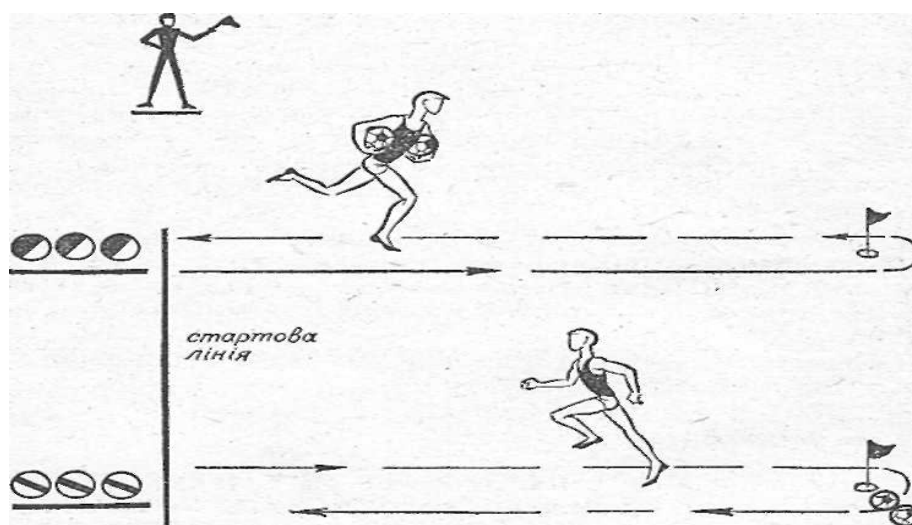


Рис. 9.

На стартовій лінії гравців шикують у колони по одому. За сигналом керівника направляючі кожної команди з набивними м'ячами біжать до поворотного знака, залишають їх там, повертаються й намагаються якнайшвидше перетнути стартову лінію, щоб черговий учасник так само швидко побіг до м'ячів, забрав їх, повернувся й передав м'ячі наступному гравцеві, а сам став у кінець колони. Цю вправу повторюють доти, поки всі учасники перебудуть у

ролі переносників м'ячів. Переможцем стає команда, учасники якої перші закінчать перенесення м'ячів.

Кидай влучно, бігай швидко

Для проведення цієї гри потрібні набивні м'ячі, а на землі прокреслюють дві лінії на відстані 6-8м одна від одної. Учасників поділяють на дві або чотири команди і шикують одну проти одної на лініях. У направляючих команд одної лінії по набивному м'ячу. За сигналом направляючий кидає м'яч через поле в протилежну команду так, щоб його міг впіймати гравець, а сам стрімко перебігає поле й стає позаду команди. Так триває доти, поки всі гравці 2-3 рази перейдуть з одної сторони на другу. Переможцем стає команда, яка швидше за інших виконає перекидання м'ячів і перебігання учасників.

Варіанти гри: замість перекидання набивного м'яча можна катати його по землі, кидати зверху, знизу, збоку, від грудей тощо. Відстань між командами встановлюють залежно від підготовки гравців, зросту та завдань заняття. Перемагає команда яка першою закінчить перебігання на протилежну сторону.

Старт з гандикапом

Ця гра розвиває в студентів увагу, сприяє засвоєнню ними старту й вдосконалення швидкості. Її краще проводити на бігових доріжках на відрізках 35-40м. Гравців поділяють на рівні за можливостями підгрупи (забіги, виходячи з кількості бігових доріжок).

Учасників, що мають кращі показники, зараховують у першу групу, трохи слабкіших – у другу і так далі. Відповідно розмічають і доріжки: стартову лінію, на другій доріжці роблять лінію на 1м попереду першої, на третій – на 1м від другої і т.д. Це й буде гандикап (коли заздалегідь дають фору партнерові).

За командою керівника «На старт!» виходять на старт учасники першого забігу. Далі виконують команди «Увага!» і «Марш!». Ті, що стартують позаду, намагаються догнати, зрівнятися і випередити попередніх, переборюючи фору. Положення старту повинен визначити керівник. Переможцем стає той, хто показав кращий час усіх забігів. Варіанти: а) ця ж гра, але перебігають з форою на повороті різного радіусу; б) ця ж гра, але командний старт з

гандикапом (на кожній доріжці не більше 3-4 учасників), залік по останньому.

Біг човником

Гра допомагає засвоїти старти й розвивати швидкість (шляхом багаторазових пробігань невеликих відрізків). Для її проведення накреслюють дві стартові лінії на відстані 20м одна від одної.

Гравців поділяють на дві команди, які в свою чергу поділяються на дві підгрупи (за розрахунком на парні й непарні номери). Парні номери кожної команди шикуються на першій стартовій лінії, а непарні – на протилежній лінії проти своєї команди. За сигналом «На старт!» ті, що стоять першими у всіх підгрупах, стають у положення низького старту. За командами «Увага!» і «Марш!» починають біг з першої стартової лінії й швидко прямують до другої стартової лінії,

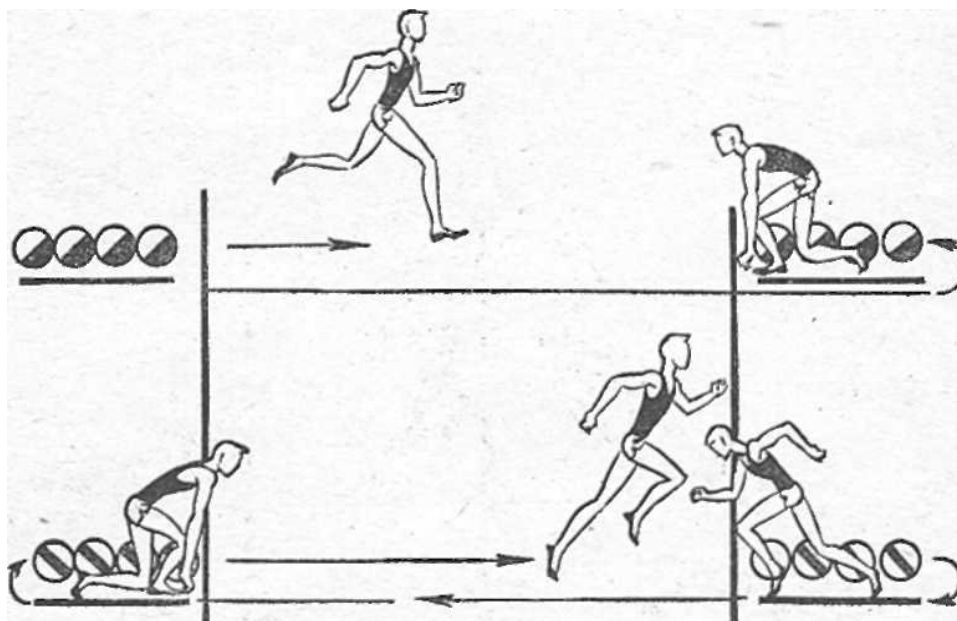


Рис. 10.

плескаючи по плечу того, хто стоїть на старті, і той починає біг, і так далі. (Рис.10).

Команда, останній бігун якої першим перетне фінішну лінію, стає переможцем.

4. Легкоатлетичні естафети

Легкоатлетичні естафети – захоплюючий вид командних змагань. Вони не потребують особливої підготовки (ні місць їхнього проведення, ні самих учасників). Їх можна проводити на майданчику, на стадіоні, в спортивному залі, а також як розважальні вправи на пляжах, у туристичних походах, на привалі, на спортивних святах тощо.

Перед їхнім проведенням розповідають про умови, завдання і наслідки.

У процесі гри кожний учасник або кілька учасників команди самостійно виконують завдання на окремому відрізку дистанції й прагнуть перемогти, обігнати суперників. Кінцевий результат складається з результатів усіх учасників команди.

Естафети виховують почуття товариськості, відповідальності за успіх колективу, загартовують волю, підносять емоційний настрій у подоланні труднощів.

Біг дружних

У цій грі призвичаюють студентів до колективної боротьби за перемогу. Її краще проводити на доріжках стадіону. За кількістю доріжок студентів поділяють на команди, які мають бути рівні за кількістю учасників. Кожному учасникові дають певний номер.

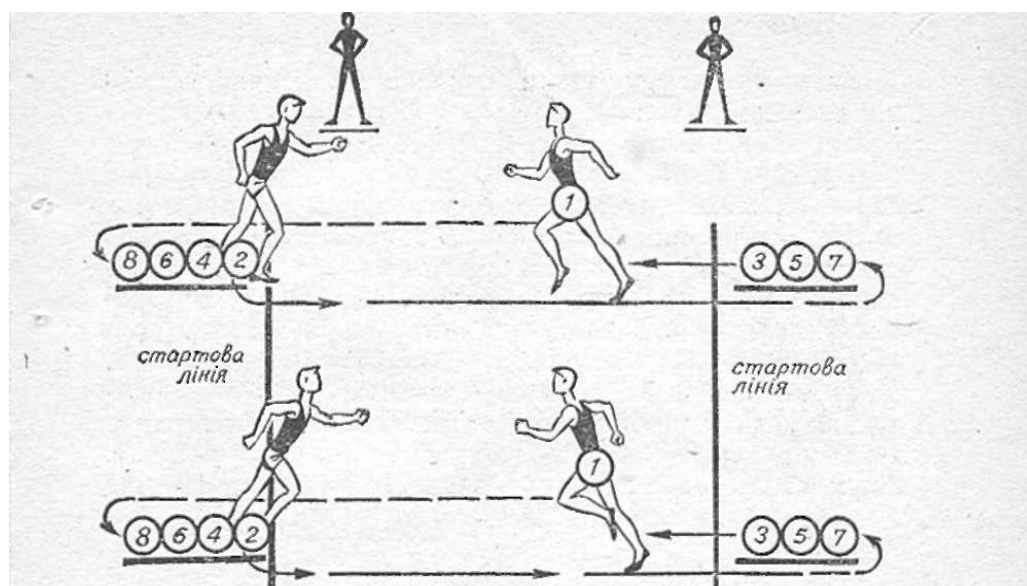


Рис. 11.

Команди шикують на стартових лініях (20-25м одна від одної): парні номери – на першій лінії, непарні – на другій. (Рис. 11).

За сигналом керівника перші номери кожної команди рушають до других і передають естафету. І так – поки всі учасники вернуться на свої місця, тобто пробіжать двічі.

Перемагає команда, гравці якої без порушень правил першими перетнуть лінію фінішу.

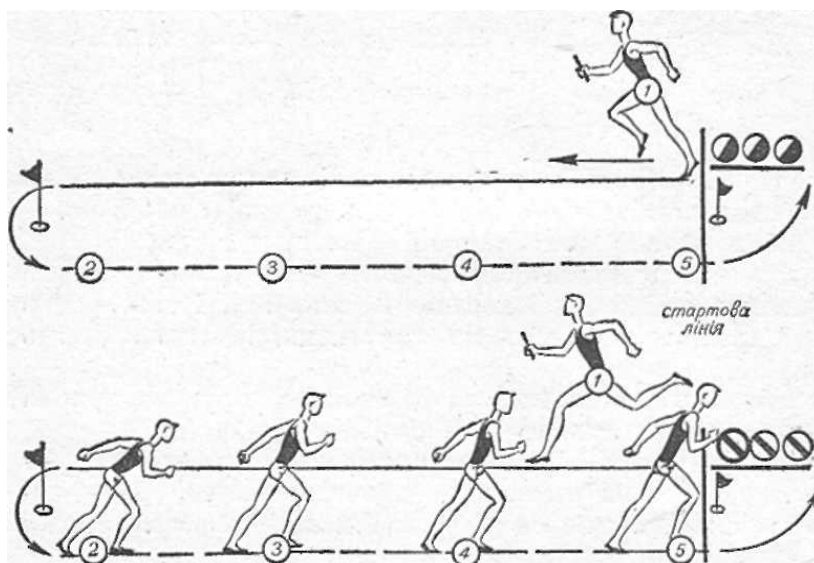
Варіант: такі ж умови проведення естафети, але біг виконує не один учасник, а одночасно кілька (2-3 учасники). Під час передачі естафети всі учасники повинні бути разом (триматись за руки).

Струмок

Завдяки багаторазовим подоланням певних відрізків дистанції, характерним для цієї гри, її учасники набувають швидкісної витривалості.

Гру проводять на майданчику, в спортивному залі, на доріжках стадіону. Місце її проведення поділяють паралельними лініями (доріжками), виходячи з кількості команд. В кінці доріжок ставлять поворотні знаки (прапорці, стойки, креслять коло тощо, рис. 12). Кожну доріжку поділяють в свою чергу на кілька відрізків (по 15-20м кожний) і позначають їх номерами 1, 2, 3 і т. д.

Учасники кожної команди розраховуються на порядкові номери й розташовуються на поперечних відрізках з правої сторони доріжок відповідно до своїх номерів. За командою керівника починає біг учасник, що має перший номер, він біжить найдовший відрізок, оббігає прапорець, передає естафету



другому номеру і займає його місце, а той біжить до третього, третій до четвертого, і так – поки вона дійде до учасника, який стоїть перед прапорцем. Він приймає естафету і передає тому, хто стоїть останнім в команді, і далі вона передається вперед до учасника, що стоїть на першому номері, а той біжить до другого номера, і так – поки всі гравці стануть знову на свої місця. Команда, яка скоріше це зробить, стає переможцем.

З м'ячем

З виконанням завдань бігового характеру студенти водночас набувають у цій грі почуття рівноваги, вправності, кмітливості і підвищеного емоційного настрою. Для її проведення потрібні м'ячі (волейбольні або баскетбольні) – по одному на кожну команду. Накреслюють стартову лінію й позначають поворотні знаки проти кожної команди на відстані 15-20 м (прапорець, стойка тощо; рис. 13).

Команди шикують на стартовій лінії в колони по одному на відстані 2-2,5м одна від одної. Направляючі тримають по м'ячу.

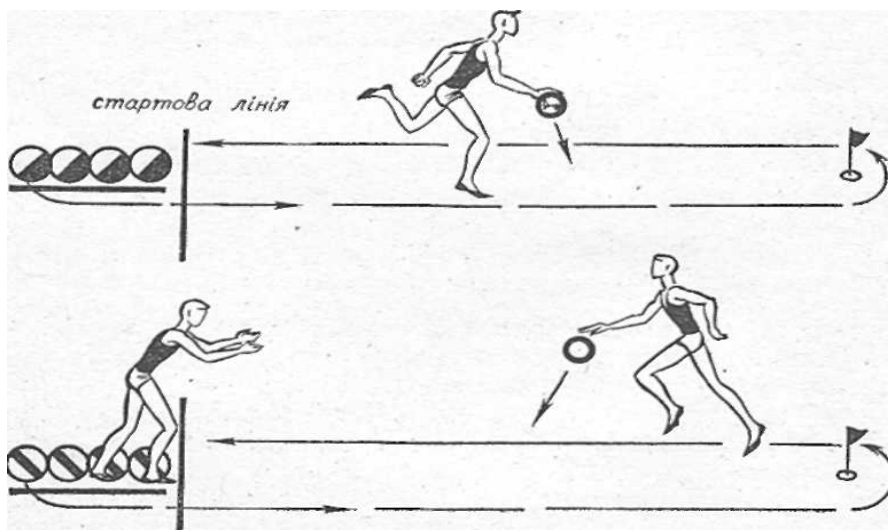


Рис. 13.

За сигналом керівника м'яч передають через голови останньому учасникові, який з м'ячем швидко біжить мимо своєї команди й далі до поворотного знака, оббігає його й знову біжить до своєї команди, стає попереду направляючим і передає

м'яч назад через голову. Так повторюють доти, поки всі гравці стануть знову на свої місця.

Перемагає команда, яка швидше за інших пронесе м'яч.

Варіанти:

а) гра та ж сама, однак учасники з м'ячем рухаються, як баскетболісти (або підкидають м'яч догори);

б) гра та ж сама, але м'яч не передають з рук в руки, а після відмітки повороту кидають першому гравцеві своєї команди (способи кидка визначає керівник).

Човником

Ця естафета сприяє формуванню швидкісних якостей, уваги, звички вести активну боротьбу, розвиває кмітливість тощо.

На відстані 20-25м розмічають дві стартові лінії. Учасників поділяють на дві команди, які в свою чергу поділяються на дві частини. Одну частину розташовують на одній стартовій лінії, а другу – на протилежній. Необхідно мати палички – по одній на команду.

За сигналом керівника учасники стартують з першої лінії й стрімко біжать до своїх партнерів на протилежній стороні, передають естафету з рук в руки й стають в кінець команди. Отримавши естафету, учасник біжить до першої лінії. І так, поки всі гравці поміняються місцями і, передаючи естафету, стануть на свої місця.

Виграє та команда, учасники якої раніше виконають завдання. Кількість повторень керівник визначає на початку гри.

Будь спритним і вправним

Зміст цієї гри полягає в тому, щоб привчити студентів бігати в найскладніших умовах. Для її проведення необхідно мати, виходячи з кількості команд, ракетки настільного тенісу (фанерки) і кубики, позначити стартову лінію й перед кожною командою за 15-20 м поставити поворотний знак (прапорець, кілок тощо, рис. 14).

Команди шикують на стартовій лінії в колону по одному. Той, хто стоїть попереду, тримає ракетку з кубиком. За сигналом керівника направляючи з ракеткою, на якій лежить кубик, біжать до поворотного знака й повертають назад, причому намагаються тримати ракетку так, щоб не впав кубик (держати рукою

заборонено). Повернувшись до стартової лінії, бігун передає ракетку з кубиком другому учасникові, а сам стає в кінець своєї команди. І так, поки всі гравці подолають дистанцію. Якщо кубик упаде, його знову кладуть на ракетку й продовжують біг.

Перемагає команда, учасники якої раніше за інших закінчать біг.

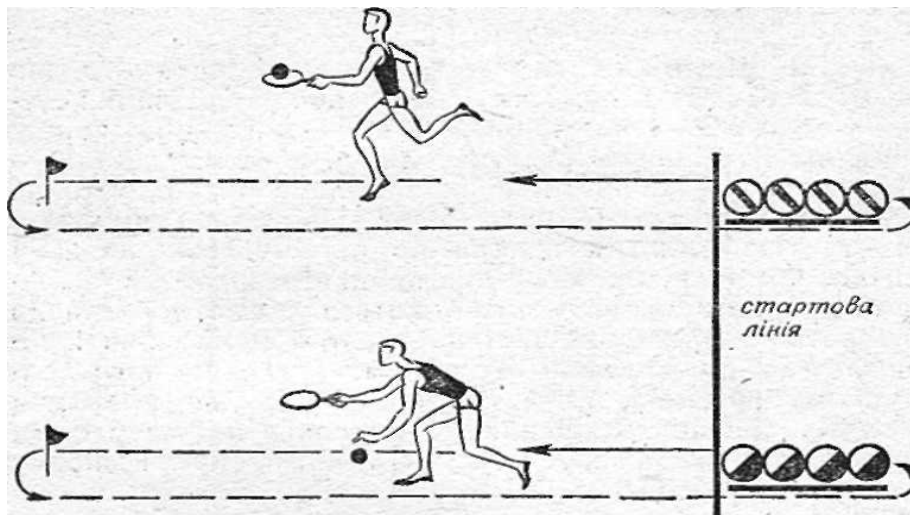


Рис.14

Біг з предметом

У цій грі студенти навчаються переносити предмети, що мають невелику вагу. Для її проведення потрібні невеликі (вагою 2-3кг) набивні м'ячі – по два на кожну команду, позначають стартову лінію, а на відстані 15-20м роблять поворотні знаки (прапорець, коло тощо, рис. 15). Дві (може бути більше) команди шикують на стартовій лінії в колони по одному.

Направляючі кожної команди мають по два набивних м'ячі. За сигналом керівника кожен з них біжить з двома м'ячами до поворотного прапорця, залишає у колі один м'яч і повертається до команди з одним; передає його наступному гравцеві, який стрімко біжить до прапорця (кола), забирає залишений м'яч і повертається у стрій уже з двома м'ячами. Наступні гравці виконують вправу в тому ж порядку. Виграє команда, яка закінчить естафету раніше за інших(без порушення правил).

Варіанти: а) біг з трьома м'ячами: два залишають біля поворотного прапорця, партнерові передають один, а той підбирає два залишених і передає вже три м'ячі і так далі;

б) залишають три м'ячі біля поворотного прапорця, повертаються без м'ячів; їх підбирає наступний учасник;

в) цю ж гру проводять з іншими предметами (булави, кулі, палиці тощо).

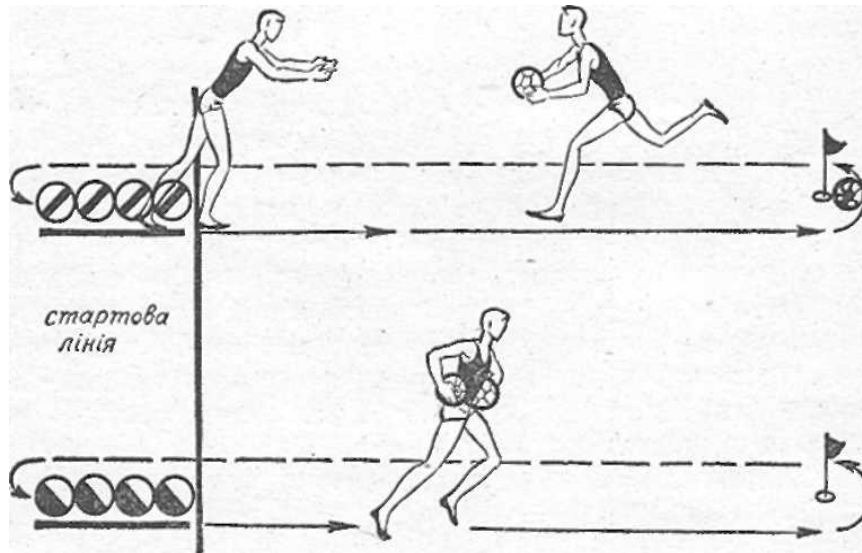


Рис. 15.

Хто спритніший і швидший!

У цій грі студенти набувають моторності, спритності й швидкості. Для її проведення потрібно кілька надувних куль, позначити стартову лінію і від неї на відстані 15-20м - знак повороту (коло, прапорець, тощо, рис. 16).

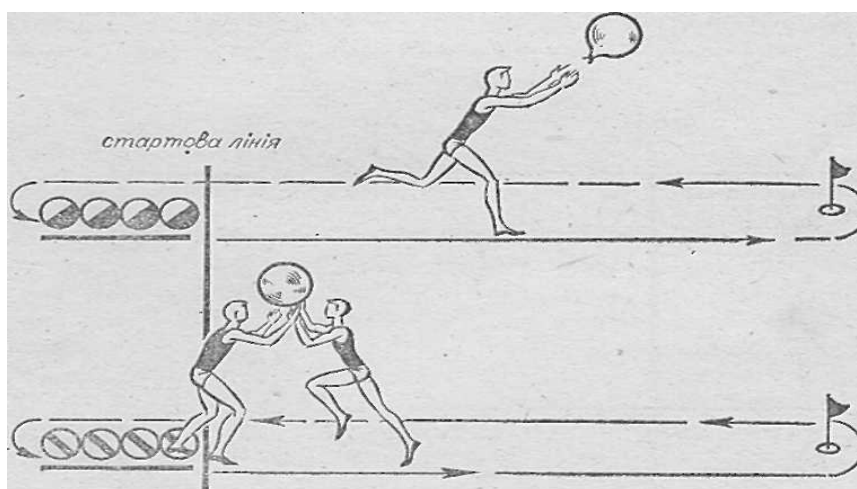


Рис. 16.

Учасників поділяють на кілька команд і шикують їх на стартовій лінії в колони по одному. Той, хто стоїть попереду, тримає в руках кулю.

За командою керівника гравці з кулями, підкидаючи їх угору, намагаються якомога швидше пробігти відстань до поворотного знака, повернутися до своєї команди й передати естафету (кулю) наступному учасникові, який повторює все, що виконував його попередник, а сам стає в кінці строю.

Перемагає команда, останній учасник якої наблизиться з кулею першим на лінію старту.

Біг зі скакалкою

У цій грі студенти навчаються володіти рухами з предметом під час бігу. Для її проведення позначають стартову лінію, а на відстані 10-15м од неї ставлять поворотний знак (прапорець, коло тощо).

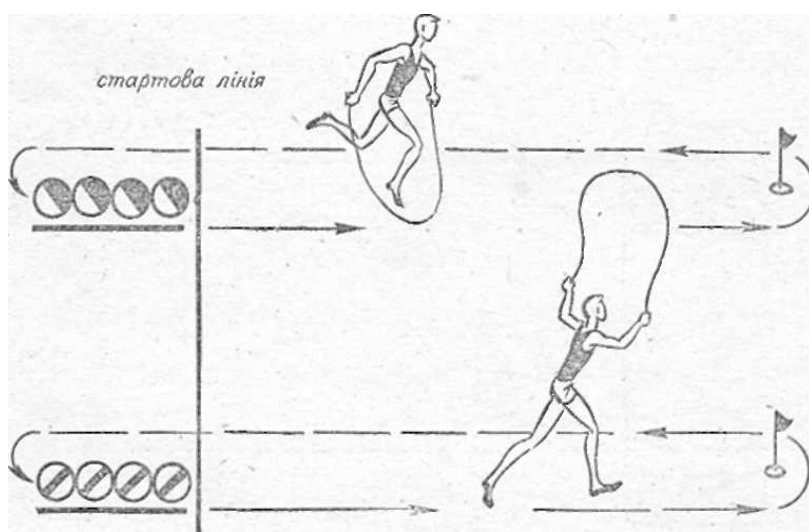


Рис. 17.

На кожную команду потрібно мати скакалку. Гравців шикують на стартовій лінії в колони по одному. Той, хто стоїть попереду в кожній колоні, має скакалку. (Рис.17).

За сигналом початку гри гравці зі скакалками починають, високо підносячи стегна, пробігати відрізок до повороту, а звідти звичайним бігом повертаються до своїх команд, передають скакалку наступному учасникові, а самі стають у кінець строю, і так, поки пробіжать усі учасники. Перемагає команда, яка краще виконає завдання й першою закінчить естафету.

Варіанти:

а) та ж сама гра, але бігти зі скакалкою до і після поворотного знака;

б) та ж сама гра, але біг зі скакалкою виконують стрибками на одній або двох ногах.

Література

1. Демерков С. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. Демерков; Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля; Сєверодонецький технологічний ін-т. – Луганськ, 2007. – 304 с.
2. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. / В. Дехтяр. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
3. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. / Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 1998. – 112 с.
4. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – К. : Здоров'я, 1997. – 212 с.
5. Спортивні ігри з методикою викладання: метод. реком. / Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича; уклад. Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці, 2010. – 60 с.
6. Ткач П. Фізичне виховання студентів ВНЗ / П. Ткач; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 180 с.
7. Фізичне виховання: навч. посіб. / [С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін.] – К.: Центр учбов. літератури, 2007.– 219 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Саказли Федір Іванович**

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк. ____
Тираж 30 прим. Зам.№ ____

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м.Миколаїв, вул.Паризької Комуни, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.

