

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:**

Методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор у самостійних  
заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти ступеня  
«молодший бакалавр» усіх спеціальностей МНАУ

Миколаїв  
2021

УДК 796.011.3:794.088.6

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 20 березня 2021 року, протокол № 7

Укладач:

Петренко Н. В. – канд. пед. наук, завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Медведєва Л. М. – старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет;

І.М. Веселова – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

©Миколаївський національний  
аграрний університет, 2021

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Значення гри.....	5
2. Оздоровчі задачі рухливих ігор.....	7
3. Освітні задачі рухливих ігор.....	8
4. Виховні задачі рухливих ігор.....	9
5. Ігри для бігунів.....	11
5.1. Від ходьби до бігу.....	11
5.2. Бігай рівномірно.....	12
5.3. Біг з вибуванням.....	12
5.4. Зміна лідера.....	13
5.5. Біг з поворотами.....	13
5.6. Тримай за руки.....	14
5.7. Швидше зміни місце.....	14
5.8. Хто спритніший.....	15
5.9. До фінішу.....	15
6. Ігри для стрибунів.....	15
6.1. Через перешкоду від ловця.....	16
6.2. Манеж стрибунів.....	17
6.3. Біг прапорців.....	17
6.4. Будь вправний.....	18
6.5. Підсічна.....	18
6.6. З місця через перешкоду.....	19
6.7. Хто зробить більше стрибків.....	19
6.8. Шаховий лабіринт.....	19
6.9. Стрибок за стрибком.....	20
7. Ігри для загальної фізичної підготовки.....	20
7.1. Гусениця.....	21
7.2. Тачка.....	21
7.3. Групові стрибки.....	22
7.4. Вершник.....	22
7.5. Хокей руками.....	23
7.6. Гра в зонах.....	23
7.7. Палиця що падає.....	24
7.8. Естафета з двома м'ячами.....	24
7.9. Біг з перешкодами.....	24
Список використаних джерел.....	25

## ПЕРЕДМОВА

Гра – історично створені засоби виховання і освіти підліткового покоління. Спеціально організована для рішення широкого кола педагогічних задач, вона допомагає підготувати молодь до трудової діяльності.

В педагогічній діяльності використовують *колективні, індивідуальні рухливі ігри*, а також ігри, які підводять до спортивної діяльності.

При правильній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості студентів рухливі ігри роблять сприятливий вплив на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави у дітей і підлітків, а також підвищують функціональну діяльність організму.

Освітнє значення мають правила і рухові дії рухливої гри, які створюють у граючих вірні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють в їх свідомості уявлення про існуючих в суспільстві відносини між людьми. Рухливі ігри також вирішують виховні задачі.

Добір ігор повинен відповідати завданням, що стоять перед студентами, та їхній спортивній підготовці. Гра розвиває певні фізичні якості, а також допомагає закріплювати й удосконалювати навички з бігу, стрибків, метання, вихованню педагогічній діяльності уявлення про поведінку навички координації рухів, вестибулярної стійкості.

## 1. Значення гри

Рухливі ігри як найважливіший засіб і метод фізичного виховання зберігають своє значення протягом усього життя людини, змінюється тільки їх склад і методика проведення.

В педагогічній практиці з фізичного виховання важливе місце займають ігрові змагання типу естафет, в яких приймають участь дві та більше команд.

Таким чином, **гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона задовольняє потребу людей у відпочинку, розвазі, у розвитку духовних та фізичних сил.

**Рухлива гра** відноситься до тих проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливої гри характерні активні творчі рухові дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником чи гравцями), спрямованими на подолання різноманітних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

В педагогічній діяльності використовують *колективні, індивідуальні рухливі ігри*, а також ігри, які підводять до спортивної діяльності.

**Колективні рухливі ігри** – це ігри, в яких одночасно приймають участь як невеликі групи учасників, так і цілі спортивні секції, а в деяких випадках і значно більша кількість гравців.

**Індивідуальні рухливі ігри** – в таких іграх кожен може поставити свою мету, встановити цікаві для себе умови й правила, а за бажанням змінювати їх. За власним бажанням використовуються і шляхи для здійснення задуманих дій.

**Ігри, які підводять до спортивної діяльності** – це систематично організовані рухливі ігри, які потребують стійких умов проведення та сприяють успішному оволодінню елементами спортивної техніки й найпростішими тактичними діями в окремих видах спорту.

Яскраво виражена у рухливих іграх діяльність різноманітних аналізаторів складає сприятливі можливості для тренування функції кори головного мозку, для утворення нових часових як позитивних, так і негативних зв'язків, збільшення рухливості нервових процесів. Це позитивно позначається на засвоєнні окремих спортивно-технічних прийомів і їх поєднань, створює

передумови до більш успішного оволодіння тактичними діями, а також підтверджує, що заняття рухливими іграми сприяють вихованню волі, витримки, дисциплінованості.

Таку дещо загальну характеристику допоміжного значення рухливих ігор в заняттях спортом необхідно доповнити зауваженнями. Вони торкаються своєрідності задач, особливостей підбору і проведення рухливих ігор стосовно специфіки занять гімнастикою, легкою атлетикою і спортивними іграми.

**Зміст рухливої гри** складають її *сюжет* (тема, ідея), *правила* і *рухові дії*. Зміст виходить з досвіду людства, що передається від покоління до покоління.

Сюжет гри визначає мету дій граючих, характер розвитку ігрового конфлікту. Він запозичив з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або створюється спеціально, виходячи із задач фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства при різних взаємодіях граючих (наприклад, в сучасних спортивних іграх). Сюжет гри не тільки поживляє цілісні дії граючих, але і додає окремим прийомам техніки і елементам тактики цілеспрямованості, робить гру захоплюючою.

**Правила** – обов'язкові вимоги для учасників гри. Вони обумовлюють розташування і переміщення гравців, уточнюють характер поведінки, права і обов'язки граючих, визначають способи ведення гри, прийоми і умови обліку її результатів. При цьому не виключаються прояви творчої активності і ініціатива граючих в рамках правил гри.

Рухові дії в рухливих іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними; виконуються у вигляді рухових задач, що вимагають проявлення спритності, швидкості, сили та інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі пересування; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, які вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, придбані в процесі спеціальної фізичної підготовки, та ін. Всі ці дії виконуються в найрізноманітніших комбінаціях і поєднаннях.

## 1. Оздоровчі задачі рухливих ігор

При правильній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості студентів рухливі ігри роблять сприятливий вплив на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави у дітей і підлітків, а також підвищують функціональну діяльність організму.

У зв'язку з цим велике значення мають рухливі ігри, що залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла; ігри, що збільшують рухливість в суглобах. Під впливом фізичних вправ, вживаних в іграх, активізуються всі види обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язові навантаження стимулюють роботу залоз внутрішньої секреції.

При заняттях іграми необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це має величезне значення в житті і праці. Проте неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми.

Ігри з активними, енергійними, багато разів повторюваними руховими діями, але не пов'язані з тривалою односторонньою силовою напругою (особливо статичною), благотворно впливають на організм. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напруг і тривалих затримок дихання.

Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему студентів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала у студентів позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний перебіг нервових процесів, у студентів можуть виникнути стреси.

Рухливі ігри повинні мати суворі і чіткі правила, що сприяє впорядковуванню взаємодії учасників і усуває зайве збудження.

Особливо цінно в оздоровчому відношенні цілорічне проведення рухливих ігор на свіжому повітрі: ті студенти, які займаються таким чином, стають більш загартованими, посилюється надходження кисню до їхнього організму.

Рухливі ігри – добрий активний відпочинок після тривалої розумової діяльності.

Рухливі ігри застосовуються і в спеціальній лікувальній меті при відновленні здоров'я хворих студентів, оскільки функціональний і емоційний підйом, які виникають у них в процесі гри, надає оздоровлюючу дію.

## **2. Освітні задачі рухливих ігор**

Гра відіграє важливу роль у формуванні особистості: це така свідомо діяльність, в якій виявляється і розвивається уміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити висновки. Заняття іграми сприяють розвитку у студентів здібностей до дій, які мають значення в повсякденній практичній діяльності, в самих заняттях іграми, а також в гімнастиці, спорті і туризмі.

Правила і рухові дії рухливої гри створюють у граючих вірні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють в їх свідомості уявлення про існуючі в суспільстві відносини між людьми.

Рухливі ігри, таким чином, можуть позитивно впливати на розумовий розвиток. Проте не можна переоцінювати подібний вплив, оскільки при проведенні рухливих ігор через їх специфіку перш за розв'язуються задачі власного фізичного виховання.

Освітнє значення мають ігри, по структурі і характеру рухів подібні руховим діям, які вивчаються під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, лижною підготовкою, плаванням і іншими видами спорту. Елементарні рухові навички, що набуваються в іграх, легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому, вивченні техніки рухів і полегшують оволодіння нею. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

Багатократне повторення рухових дій під час гри допомагає формувати у тих, що займаються, уміння економно і доцільно виконувати їх в закінченому вигляді. Треба привчати граючих використовувати придбані навички в нестандартних умовах.

Рухливі ігри розвивають здатність адекватно оцінювати просторові і тимчасові відносини, одночасно сприймати багато що і реагувати на сприйняте.



Не менше важливі ігри з різними дрібними предметами. Вправи з м'ячами, мішечками та ін., підвищують кожно-тактильну і м'язово-рухову чутливість, удосконалюють рухову функцію рук і пальців.

При проведенні рухливих ігор на заняттях фізкультури керівник залежно від ситуації повинен поєднувати фронтальний і груповий методи (ділити класний колектив на декілька груп), показувати студентам ігри з невеликим складом учасників, які вони можуть організувати у вільний час.

В рухливих іграх учасникам доводиться виконувати різні ролі (що водить, судді, організатора гри і т.д.), що розвиває у них організаторські навички.

### **3. Виховні задачі рухливих ігор**

Рухливі ігри у великій мірі сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості. Ці ігри побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з відстаней в найкоротший час.

Обстановка, що постійно змінюється в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності.

Для виховання сили добре використовувати ігри, які вимагають проявів помірних по навантаженню, короткочасних швидкісно-силових напруг.

Ігри з багатократними повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил і енергії, сприяють розвитку витривалості.

Вдосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Захоплюючий ігровий сюжет викликає в учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багато разів проробляли ті або інші прийоми, проявляючи необхідні вольові якості і фізичні здібності. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях до

досягнення ігрової мети – характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою.

Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників.

Характер змагання колективних рухливих ігор також може активізувати дії гравців, викликати прояв рішучості, мужності і завзятості для досягнення мети. Проте необхідно враховувати, що гострота змагань не повинна роз'єднувати граючих. В колективній рухливій грі кожен учасник наочно переконається в перевагах загальних, дружних зусиль, направлених на подолання перешкод і досягнення загальної мети. Добровільне ухвалення обмежень дій правилами при одночасному захопленні грою дисциплінує учнів.

Керівник повинен уміти правильно розподіляти ігрові ролі в колективі, щоб привчати учнів до того, щоб під час сумісного виконання була взаємоповага, до відповідальності за свої вчинки.

Рухлива гра носить колективний характер. Думка однолітків, як відомо, робить великий вплив на поведінку кожного гравця. Залежно від якості виконання ролі той або інший учасник рухливої гри може заслужити заохочення або, навпаки, несхвалення товаришів; так діти привчаються до діяльності в колективі.

Грі властиві протидії одного гравця іншому, однієї команди – іншій, коли перед граючими виникають різні задачі, що вимагають миттєвого дозволу. Для цього необхідно в найкоротший строк оцінити навколишнє оточення, вибрати найправильнішу дію і виконати її. Так рухливі ігри сприяють самопізнанню.

Крім того, що заняття іграми виробляють координовані, економні і злагоджені рухи, гравці придбавають уміння швидко входити в потрібний і темп і ритм роботи, проявляючи при цьому необхідні зусилля і наполегливість, що важливо в житті.

Оздоровчі, виховні і освітні задачі треба вирішувати в комплексі, тільки у такому разі кожна рухлива гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання.

## 5. 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 таким чином, 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.

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.

### 5.1. Від ходьби до бігу

Гру можна проводити на майданчику. Межі визначають 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. Тільки-но команди приходять до своєї стартової лінії, починають

біг у тому ж напрямку (тобто з місця початку руху кроком). І так повторюють кілька разів 5-6 кругів.

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 5-6 повторень руху кроком і бігом наздожене другу або скоротить відстань до неї.

Варіант: рух кроком і біг виконують за часом: 30 сек. рух кроком і 30 сек. біг (відзначають звуковим сигналом і повторюють 5-6 разів).

## **5.2. 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 – 200 м, її треба пробігти за 48 сек., що дорівнює бігу на 1 км – 4 хв.).

За вказівкою керівника команди шикуються на стартовій лінії і по черзі стартують. Після закінчення бігу першої команди дають старт другій і так далі, аж поки не 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., є переможцем, вона точніше виконала рівномірний біг.

Варіант: стартують одночасно по одному представникові від команди. Кожен з них намагатиметься правильно визначити темп бігу за умовленим часом (наприклад, кожному учасникові треба пробігати 100 м за 16 сек. тощо). Командний залік складають з часу кожного учасника команди.

## **5.3. 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 наввипередки по краю майданчика. Пробігають по визначених лініях до старту. Після першого разу з гри вибуває той, хто пробіг стартову 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 колі останній учасник вибуває, аж поки залишаться двоє, які між собою переможця – хто першим закінчить біг.

#### **5.4. Зміна лідера**

У цій грі студенти набувають уміння 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 таке ж прискорення й стає лідером. І так роблять доти, поки всі учасники побувають лідерами.

Гру можна проводити за певний час, наприклад, 8–10 хв., кількістю повторень ролі лідера кожним гравцем, певною дистанцією (600–800 м).

#### **5.5. Біг з поворотами**

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

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

На стартовій лінії (на відстані двох метрів) шикують команди. 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 – поки пробіжать усі лінії з поворотами. Після цього в гру вступає другий учасник команди. Він повторює

біг першого. Так відбувається поки всі члени команди виконують вправу. Перемагає та команда, яка перша закінчила біг з поворотами.

Варіант: гра та ж, але по кількості поворотів кожна команда повинна мати предмети (палички, кульки тощо). Гравці пробігають повороти і залишають на них предмети, а наступні учасники їх забирають і передають наступному учасникові, і так доти всі гравці виконують завдання.

### **5.6. Тримай за руки**

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

### **5.7. Швидше зміни місце**

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

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 в 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.

### **5.8. 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 до лінії;

б) кожний учасник стоїть в колі радіусом до 1 м. За командою керівника підкидають м'яч, відбігають з кола, кладуть підготовлений предмет (кульку, паличку тощо), повертаються в коло і ловлять м'яч. Другого разу підкидають м'яч, вибігають з кола, забирають свій предмет, вбігають у коло й ловлять м'яч.

### **5.9. До фінішу**

Учасників поділяють на дві або більше команд і шикують в колону по одному на стартовій лінії. На відстані 15-20м від стартової лінії напроти кожної команди кладуть набивний м'яч.

Ті, що стоять перші (в кожній команді) за сигналом керівника біжать до м'яча, опираються 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 дію свого попередника.

Гра триває, поки всі гравці команд закінчать біг.

Переможцем стає команда, учасники якої швидше за інші команди і без порушень правил гри закінчать біг.

## **6. Ігри для стрибунів**

Одним з кращих засобів набуття або вдосконалення стрибучості можуть бути вправи з подоланням перешкод як природних, так і штучних. Стрибки в глибину, стрибки з обтяженням, а також стрибки на різній висоті, ширині,

далеко-високих, високо-близьких, з місця або з розбігу, серії стрибків та їхнє поєднання в різних варіантах допоможуть студентам навчитись добре стрибати.

Тих, хто робить перші кроки в легкій атлетиці, слід переконувати в тому, що основою стрибків є вміння якнайдужче відштовхнутись однією або двома ногами і якнайшвидше підстрибнути догори. Після відштовхування ногу (ноги) повністю випростують.

Велике значення для вдосконалення стрибучості систематичність занять. З цією метою має заохочувати студентів використовувати будь-які можливості для тренування. Наприклад: якщо студенти живуть у місті та ще й не на першому поверсі, слід порадити їм не користуватись ліфтами, а бігати сходами, чергуючи крок: то по одній, то через одну сходинку; ті, що живуть у селах, нехай, прямуючи дорогою, не обминають канав, кущів, пеньків, а намагаються перестрибувати через них.

### **6.1. Через перешкоду від ловця**

У цій грі студенти набувають стрибучості та швидкої реакції дій. Для її проведення необхідно мати чотири стояки (кілочки) заввишки 50-60 см. Їх ставлять так, щоб утворився квадрат 6х6 м з натягнутою мотузкою, тасьмою або еластичним шнуром.

У квадраті, біля огорожі, перебувають гравці, а посеред квадрату –ловець. За командою керівника ловець намагається заквацати будь-якого гравця. Гравці в цей час перестрибують через перешкоду за межі квадрата, знову стрибають до квадрата, якщо ловець перебуває на протилежному боці, дражнячи при цьому ловця словами: «А я тут». Ловця змінює той, кого він заквацає. Гра триває кілька хвилин з перервами на роз'яснення недоліків гри, окремих зауважень тощо. Залежно від підготовки студентів огорожа має бути нижча або вища. Стрибки виконують за вказівками керівника (відштовхуються однією чи двома ногами) або без вказівок, за довільною програмою.

Варіант: та ж сама гра, але ловець стає не посеред квадрата, а за його межами. Гравці ж, навпаки, перебувають у квадраті. Щоб не бути заквацаним, стрибають у квадрат.



## **6.2. Манеж стрибунів**

У цій грі студенти в змінних умовах формують реакцію стрибуну. Для її проведення необхідно зробити рухому карусель, кожна сторона якої 3,5 – 4 м. Роблять її так: ставлять металевий стояк заввишки 50-60 см, прикріплений до хрестовини; на стояк такої ж висоти насаджують трубу з чотирма або п'ятьма фланцями – трубками, в які вставляють жердини; від кінця жердини й до середнього стояка чіпляють еластичний шнур або тасьму на певній висоті. Оце й буде рухома карусель.

Учасників шикують по командах біля кожної жердини. За сигналом керівника карусель рухає один з гравців. Решта стрибають через перешкоди. Стрибки можуть бути і на одній нозі, і на обох. Швидкість руху й висоту перешкод на каруселі визначає керівник.

Перемагає команда, учасники якої без затримок виконували стрибки на різних швидкостях руху каруселі.

Варіанти:

а) карусель не крутиться, а учасники виконують біг по колу зі стрибками через перешкоди;

б) якщо карусель зробити важко, її замінюють двома шнурами завдовжки 7-8 м кожний. Їх або тримають навхрест на кінці чотири гравці, або прикріплюють до чотирьох стояків.

## **6.3. Біг прапорців**

Гра спрямована на те, щоб допомогти студентам набувати стрибучості, вправності та вміння зберігати рівновагу. Для її проведення потрібна яма з піском або інше м'яке покриття й кілька прапорців.

Гравців шикують у колону по одному на краю ями з піском. Направляючий виконує стрибок з місця в яму, намагаючись не втратити рівноваги під час приземлення і якомога далі поставити прапорець. Наступний гравець прагне стрибнути далі й переставити прапорець уперед.

За переможця вважають того, хто найдалі поставить прапорець за кілька серій стрибків (цю кількість встановлює керівник на початку гри).

Варіант: та ж сама гра, але гравці виконують подвійний стрибок (виконують два стрибки підряд, причому другий стрибок в ямі з піском зразу ж

після першого) і, не втрачаючи рівноваги, встановлюють прапорець якомога далі. Кожен гравець прагне досягти кращого результату.

#### **6.4. Будь вправний**

Під час цієї гри студенти призвичаюються до раптових змін положення та колективних дій. Для її проведення позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20 м роблять поворотний знак (прапорець, коло, стіна в кінці залу тощо). Студентів поділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

За командою керівника той, що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається й проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці в цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам стає попереду команди. Отримавши палицю, замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, повертається до команди і проносить, як його попередній товариш, палицю під ногами всіх гравців. І так, поки вправу виконають усі гравці по черзі.

Перемагає команда, яка вправніше виконає біг і стрибки і її останній гравець раніше за інших прийде на фініш.

Варіант: та ж сама гра, але учасники стоять боком, коли проносять палицю під ногами, й стрибають стоячи боком на одній або двох ногах.

#### **6.5. Підсічна**

У процесі цієї гри студенти набувають грайливих рухів і водночас навчаються перестрибувати рухоми перешкоду. Для її проведення потрібний шнур завдовжки 4-5 м, на одному кінці якого прив'язують торбинку з піском або м'яч. Гравці стають у коло діаметром 8-9 м. Посеред кола стає ведучий і крутить шнур, поступово попускаючи його з таким розрахунком, щоб він проносився на рівні колін гравців. Останні, коли настає черга, підстрибують так, щоб не зачепити шнур. Перемагає той, хто вище стрибав і не чіплявся за підсічку.

### **6.6. З місця через перешкоду**

Внаслідок зміни висоти й довжини стрибка, що становить основу цієї гри, студенти набувають вправності й стрибучості. Для проведення гри потрібні два стояки, еластичний шнур між ними і м'яке місце приземлення (яма з піском, а в спортивному залі – мати). Стояки ставлять обабіч ями з піском, а за півметра до і після розташування стояків роблять позначки через 20 см з цифрами 1, 2, 3 і т.д.

Стрибки виконують з місця спочатку з першої відмітки всіма гравцями, потім з другої і т.д. Очки складаються з двох величин: місця відштовхування і місця приземлення.

Перемагає той гравець, який набере найбільшу кількість очок за 8-10 стрибків (про кількість стрибків керівник домовляється перед грою).

### **6.7. Хто зробить менше стрибків**

Зміст полягає в тому, щоб навчити студентів якнайдужче відштовхуватися двома ногами. Для її проведення на землі позначають лінію старту, а через 20-30 м – лінію фінішу. Учасників поділяють на кілька команд. Їх шикують на стартовій лінії в колони по одному на відстані 2 м одна від одної.

За сигналом керівника направляючі кожної команди стрибають із стартової лінії в довжину з місця. Другий учасник стрибає з того місця, де залишив сліди п'ятами або іншими частинами тіла перший учасник. Третій стрибає з того місця, де залишив сліди другий учасник, і так, поки всі гравці виконають стрибки.

Перемагає команда, яка перша прийде на фініш і зробить меншу кількість стрибків.

### **6.8. Шаховий лабіринт**

Ця гра привчає студентів стрибати за будь-яких умов без втрати уваги, координації рухів і швидкості дій. Місце проведення гри позначають шаховими клітинами. Розмір кожної клітини – квадратний метр. Для наочності роблять відмітки білих клітин крейдою. Для гри потрібен секундомір. У грі беруть

участь дві команди, які розташовуються на протилежних сторонах (можна також і по діагоналі).

За командою керівника починає стрибати на двох ногах або на одній (це обумовлено заздалегідь) направляючий команди, що стоїть на білих клітинках. За ним починають стрибки поступово всі гравці один за одним. Фіксують час закінчення стрибків останнім учасником. Порухення в стрибках караються штрафною секундою. Після того, коли всі гравці цієї команди закінчили виконувати стрибки, починають стрибати гравці другої команди.

Перемагає команда, яка раніше закінчить стрибки.

Варіант: ця ж гра, але стрибки починають обидві команди одночасно, назустріч одна одній. Одна команда виконує стрибки по білих клітинах, а друга по чорних. На зустрічних стрибках обов'язково додержують правої сторони. Перемагає команда, яка раніше закінчить стрибки.

### **6.9. Стрибок за стрибком**

У грі беруть участь дві команди, які розміщуються паралельно, на відстані 2 м одна від одної. Команди шикуються у колону по два. Кожна пара тримає за кінці коротку скакалку на висоті 50-60 см від землі, відстань між парами – 1 м.

За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на землю, біжить у кінець своєї колони, перестрибуючи на двох ногах усі скакалки, повертається на своє місце і знову бере скакалку за кінці. Так само біжать усі пари після того, як попередня пара перестрибне через скакалку. Перемагає команда, яка закінчить стрибки першою.

## **7. Ігри для загальної фізичної підготовки**

Однією з основних завдань, що вирішується у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Ігровий метод використовуються для закріплення навиків, сприянню розвитку фізичних якостей, необхідних для студентів, допомагає викладачу надати заняттям емоційну окрасу, змагальний характер, що позитивно відмітиться на процесі навчання.

### **7.1. Гусениця**

У цій грі студенти набувають вправності, сили, кмітливості. Цього досягають внаслідок подолання опору гравців. Гру проводять на майданчику або в спортивному залі. Якщо студентів багато, то створюють кілька груп (не більше 10-12 гравців у кожній). У кожній команді призначають одного з гравців захисником і одного – нападаючим.

Гравців шикують у колони по одному. Направляючий кожної колони стає нападаючим, а той, хто стоїть у кінці своєї колони – захисником.

Гравці команди беруть один одного за пояс. За сигналом початку гри нападаючий намагається впіймати захисника (тобто голова колони бігає за хвостом). Причому гравці йому допомагають рухатися. Якщо вдається за визначений час впіймати захисника, то він стає нападаючим і гра продовжується, а якщо не впіймають захисника, то нападаючий стає захисником, а нападаючим стає той, що стояв за його спиною.

### **7.2. Тачка**

Гра спрямована на те, щоб студенти вдосконалювали силу рук і плечей. Для її проведення позначають стартову лінію й через 10-15 м – знак повороту (прапорець, кілок, м'яч тощо). Студентів шикують у дві шеренги. Ті, що перебувають першій шерензі, стають у положення упор лежачи, а ті, що опинились у другій шерензі, тримають їх за ноги. Це й буде «тачка».

За командою керівника «тачка» проходить до повороту, там гравці міняються ролями й продовжують рухатися до лінії старту.

Перемагає та пара гравців, яка прийшла першою на стартову лінію. Варіант: таж сама гра, але «тачка» складається з трьох гравців.

### **7.3. Групові стрибки**

У цій грі студенти набувають витривалості, рівноваги, зміцнюють м'язи і зв'язки ступні, при звичаються до колективних дій. Для її проведення позначають стартову лінію, а через 10-15 м – фінішу. Гравців поділяють на команди (по 5-6 чоловік) і шикують у колони по одному на стартовій лінії.

За командою керівника гравці стають на одну ногу (причому всі стають на одну й ту ж ногу), а другу згинають у коліні і її тримає рукою партнер, що стоїть за спиною. З такого положення починають колективні стрибки до лінії фінішу.

Перемагає команда, яка прийде на фініш першою без розривів (тобто коли не буде опущено зігнутої ногу на землю) або з меншою кількістю розривів.

Варіанти: а) та ж сама гра, але ногу притримує партнер, що стоїть попереду;

б) та ж сама гра, але стрибки виконують на одній нозі до лінії фінішу, а на другій – у зворотному напрямку.

### **7.4. Вершник**

У цій грі формується вестибулярна стійкість (рівновага), швидка реакція на дію партнера, а також звичка до виконання вправ з обтяженням. Гру проводять у спортивному залі, на трав'яному покритті майданчика або на футбольному полі.

Гравців шикують по двоє. Один з них «вершник», а другий – «кінь». «Кінь» спирається на руки, а «вершник» сідає на нього зверху. «Кінь» різкими рухами, підкиданням «вершника» (без зміни положення своїх рук і ніг) намагається скинути його з себе, а той вживає заходів до того, щоб «кінь» не скинув його, всіляко стримує його стисканням ніг і опорою однієї руки.

Гру проводять не більше 15-20 сек. Хто за цей час скине «вершника», той і стає переможцем.

Варіант: та ж сама гра, але роблять попередні, півфінальні розваги, а потім і фінальні змагання «вершників» і «коней».

### **7.5. Хокей руками**

Гра проводиться на волейбольному майданчику. Приймають участь 2 команди по 8–10 чоловік у кожній.

Гравці штовхають по майданчику рукою невеликий набивний м'яч.

За допомогою передач або індивідуальних дій пройти на сторону суперника як можна ближче до лицевої лінії та викотити м'яч за лінію. За це команді зараховується вигране очко. Команда, яка програла, вводить м'яч у гру із-за лицевої лінії. При цьому усі гравці команди суперників повинні знаходитись за середньою лінією на своїй стороні. Зустріч триває 6–8 хвилин, після чого гравці міняються місцями. У підсумку виграє команда, гравці якої наберуть більше очок.

Правила гри: Не дозволяється піднімати м'яч вище колін і бити по ньому ногою. За порушення правил призначається штрафний удар з того місця, де допущена помилка.

### **7.6. Гра в зонах**

Гру проводиться на майданчику 70x16,5м (один штрафний майданчик, продовжений до бокової лінії; по обидва боки розмічається зона шириною 8м), грають 2 команди по 3 гравці. Команда, що атакує, прагне передати м'яч у зону суперника і тримати його там під контролем. Якщо м'ячем володіє суперник — команда захищає свою зону. Очко зараховується, якщо в ході гри в зону суперника вибивається м'яч і партнер ним опановує раніше, ніж м'яч викочується за зовнішнє обмеження. Не дозволяється входити у свою зону. Порушення правил караються вільним ударом.

Варіанти: 1) величина зони може змінюватися відповідно до працездатності гравців: чим краще підготовлені гравці, тим менша зона; 2) весь майданчик розділений середньою лінією; очки даються тільки після передачі з однієї чи з іншої половини.

### **7.7 Палиця, що падає**

Учасники утворюють коло діаметром 6–7 м і розраховуються за порядком номерів. У центрі кола ведучий тримає за верхній кінець гімнастичну палицю, що знаходиться у вертикальному положенні.

Ведучий промовляє номер будь-якого гравця та відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен зробити випад і підхопити палицю, не давши їй можливість упасти.

Якщо це йому вдається, то він повертається на своє місце, якщо ж ні — замінює ведучого й гра триває. Поступово відстань до палиці збільшують, гравці виконують біг із подальшим стрибком і зупинкою.

### **7.8 Естафета з двома м'ячами**

Команди шикуються в колони, у направляючих по 2 м'ячі.

За сигналом учасники по черзі виконують переміщення з м'ячами на вказану відстань (8-10 м) уперед і назад.

Варіанти: – тримаючи м'ячі на долонях; – притиснувши м'ячі один до одного долонями; – тримаючи один м'яч збоку, а інший вести об підлогу; – стрибками на двох з м'ячем, а другий вести об підлогу; – ведення одного м'яча рукою, а іншого ногою.

### **7.9 Біг з перешкодами**

Група ділиться на дві-три команди в залежності від кількості гравців і шикуються у колони, паралельно одна-одній. Перед кожною командою ставлять декілька перешкод: обруч; лінія довжиною 1 м, накреслена крейдою на підлозі; стілець; скакалка.

За сигналом керівника перші номери кожної команди починають біг з перешкодами. Коли добігли до обруча, то одягають його на себе і кладуть знову на підлогу; проходять по лінії, чітко наступаючи на неї ногами; пролазять між ніжками стільця, не зрушуючи його з місця; тричі стрибають через скакалку, після чого біжать до своєї команди і віддають естафету другим номерам. Перемагає команда, гравці якої першими виконали всі умови гри і найменше допустили помилок.



## Список використаних джерел

1. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків : Ранок, 2008. 135 с.
2. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри – до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: методичний посібник, підручники і посібники. Тернопіль: 2000. 80 с.
3. Ламкова О. І., Дорофєєва О. І. Рухливі ігри та естафети. Харьков : Видавництво «Ранок», 2009. 128 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
5. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.
6. Питомець О. П., Михайлова Н. Д. Практикум з рухливих ігор. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.
7. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Безверхня Г.В., Семнов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
8. Чернишенко Т. М. Використання українських народних ігор, забав в системі професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*: зб. наук праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. С. 44-49.
9. Чернишенко Т. М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях : посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. 164 с.
10. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.

**Для нотаток:**

Навчальне видання

**Фізичне виховання:**

Методичні рекомендації

Укладач: **Петренко** Наталія Валеріївна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк.

Тираж 30 прим. Зам. №

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

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