

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г.

**РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР
ДЛЯ УЧНІВ 1-8 КЛАСІВ**



МИКОЛАЇВ 2016

Укладачі:

Ю. Кулаков доцент кафедри фізичної культури та спорту.

О. Вертелецький викладач кафедри фізичної культури та спорту.

В. Богатир викладач кафедри фізичної культури та спорту.

Рецензенти:

Жигadlo Г. Б. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту.

Бірюк С. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту.

Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г.

Р-90 Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів: навчально-методичний посібник/За ред.

Ю. Є. Кулакова О. І. Вертелецького. Богатиря В. Г.–

Миколаїв: МНУ, 2016. – 92 с.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради факультету фізичної культури та спорту, протокол № 9, від 31.05.2016 р.

Навчально-методичний посібник створений відповідно до освітньо – професійної програми підготовки фахівців з фізичного виховання напрям підготовки 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, для спеціальності 6.010202 Спорт, за вимогами кредитно-трансферної системи.

Подано розробки рухливих ігор, кожна з яких має свою педагогічну спрямованість. При описі гри зазначені місце, необхідний інвентар, правила проведення, характер фізичних якостей, які виховуються, відповідно до методики проведення подібних ігор.

Рекомендується студентам педагогічних вузів, вихователям груп подовженого дня, вчителям фізичної культури та тренерів.

УДК – 796.2

ББК – 75. 5

Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г.

Миколаївський національний університет

імені В. О. Сухомлинського, 2016

Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г.

**РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ
СПОРТИВНИХ ІГОР
ДЛЯ УЧНІВ 1-8 КЛАСІВ**

Навчально-методичний посібник

Миколаїв 2016

Зміст

Вступ	5
1.Методика застосування рухливих ігор у школі.	6
1.1. Основні задачі керівника рухливої гри.	7
1.2. Етапи проведення рухливих ігор.	9
1.3. Вибір гри .	10
1.4. Підготовка місця для гри .	11
1.5. Підготовка до ігор.	12
1.6. Організація граючих.	13
1.7. Керівництво процесом гри .	19
1.8. Суддівство.	21
1.9. Дозування в процесі гри .	21
1.10. Закінчення гри .	23
2. Рухливі ігри в заняттях спортивними іграми .	25
2.1. Виховання фізичних якостей .	26
2.2. Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки .	31
2.3. Використання рухливих ігор для морально-вольової підготовки .	33
2.4. Використання рухливих ігор в різні періоди спортивного тренування .	36
2.5. Використання рухливих ігор для відбору в спорті .	38
3. Рухливі ігри:	
"Квач з перетинанням"	41
"Квач спиною до щита"	41
"Третій - зайвий"	42
"До своїх м'ячів"	43
"Колове полювання"	43
"Квачі з заслоном"	44
"Човник" (Хто далі стрибне)	45
"М'яч з чотирьох сторін"	46
"М'яч капітану"	46
"М'яч середньому"	47

"Передав - сідай"	48
"Не дай м'яч ведучому"	49
"Квач і м'яч"	50
"Коловий обстріл"	50
"Захист укріплення"	51
"Складна гонка м'ячів"	52
"У кого менше втрат"	53
"Між двох м'ячів"	54
"Влуч м'ячем у ціль"	55
"Мисливці й качки"	55
"Боротьба за м'яч"	56
"М'яч ловцю"	57
"З двома м'ячами назустріч"	58
"До своїх прапорців"	59
"Колове полювання з м'ячами"	59
"З м'ячем назустріч"	60
"Хто швидше"	61
"Наздожени і випередь"	61
"Колова естафета"	62
"Вільне місце"	63
"Кидок м'яча в корзину після ведення"	63
"Естафета з веденням і кидками м'яча в корзину"	64
"Стережи капітана"	65
"Захист воріт"	66
"Ціль - медбол"	67
"Ціль за воротарем"	68
"На майданчику три команди"	69
"Напад і захист"	69
"Зміна місць"	70
"Навивпередки з м'ячем"	71

"Гонка м'ячів по колу"	72
"Перетягування в парах"	73
"Захищай товариша"	74
"М'яч в центр"	75
"Пасування волейболістів"	76
"По наземній мішені"	77
"Волейбол з вибуванням"	78
"Гонка тачок"	79
"М'яч в обручі"	79
"Передачі за викликом"	80
"Італійська лапта"	81
"Точний пас"	81
"Картопля"	82
"Лапта волейболістів"	83
"Салки з футбольним м'ячем"	84
"Мисливці за м'ячами"	85
"Найбільш влучний"	85
"Швидше до прапорця"	86
"Нападаючі трійки"	87
Бібліографія	89

Вступ.

Педагогічна діяльність вчителя фізичної культури вимагає від нього наявності специфічних здібностей. Проте узагальнення практичного досвіду роботи педагогів-випускників факультету фізичного виховання, дані стажування молодих учителів дають змогу стверджувати, що рівень підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання ще не відповідає вимогам сьогодення. Тому реалізація цілісної системи підготовки вчительських кадрів даного профілю вимагає суттєвих змін в організації навчально-виховного процесу вищих педагогічних закладів освіти.

Саме тому перед вищою школою (зокрема, педагогічною) постали серйозні проблеми суміщення енциклопедизму освіти й вузької спеціалізації, єдиної навчальної програми та індивідуальних планів навчання студентів, керування і самокерування їх особистісного розвитку. У зв'язку з цим однією з актуальних проблем підготовки майбутніх учителів фізичного виховання є вдосконалення їх професійної компетентності, що є однією з її складових - методичної підготовки, наближеної до майбутньої діяльності.

Виняткового значення набуває професійно-методична підготовка вчителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, де має забезпечуватися спрямування навчально-виховного процесу не тільки на озброєння спеціальними знаннями, уміннями й навичками, а й розвиток професійних якостей майбутнього педагога, його інтелектуальний потенціал, розвиток та виявлення індивідуальних нахилів і можливостей.

Серед різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри.

Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, розвивають сміливість, волю, кмітливість, повагу до суперника та інші людські якості.

Ігрова діяльність відноситься до однієї з потреб, які обумовлені самою природою людини, - потребою тренувати м'язи і внутрішні органи.

Автори навчально-методичного посібника ставили за мету надати допомогу вчителям фізичної культури, вихователям груп подовженого дня, організаторам позакласної роботи, класним керівникам у доборі, організації та правильному методичному проведенні рухливих ігор учнями 1-8 класів.

В основу групування ігор покладено розподіл їх за приналежністю до ігрових видів спорту. При цьому також враховувались ступінь рухливості, види рухів та вік учнів, як це зазначено у шкільній програмі з фізичної культури.

Розподіл ігор необхідно вважати умовним тому, що одна й та сама гра зі зміною правил і видів рухів, з додатковими завданнями може використовуватися для різних видів спорту.

1. Методика застосування рухливих ігор у школі.

Фізичне виховання підрастаючого покоління складає невід'ємну частину сучасного виховання. Воно здійснюється в єдності з моральним, розумовим, естетичним і трудовим вихованням, бо метою освіти є підготовка всебічно розвинених особистостей, фізично здорових і загартованих, здатних плідно трудитися в різних галузях.

Основними завданнями фізичного виховання в школі є зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку, навчання учнів життєво необхідних рухових навичок, виховання фізичних, вольових і моральних якостей.

Рухливі ігри - один з найбільш дійових засобів різнобічного виховання дітей, неодмінний супутник щасливого дитинства.

Значною має бути питома вага рухливих ігор на уроках фізичної культури для учнів початкової школи: вони впливають різнобічно на розвиток юного організму, підвищують емоційне забарвлення уроку і виховний ефект.

У початкових класах рухливі ігри сприяють швидкому і ефективному засвоєнню основних рухів, розвитку рухових, вихованню вольових і моральних якостей, позитивних рис характеру дитини.

Заняття рухливими іграми, крім вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, поступово підводять учнів початкової школи до оволодіння вправами.

Рухливі ігри проводять у поєднанні із заняттями основною гімнастикою, легкою атлетикою, лижною підготовкою, спортивними іграми, плаванням. Уміння організувати і проводити рухливі ігри з повною реалізацією їхньої мети є важливою складовою частиною професійної підготовки вчителів початкових класів і вчителів фізичної культури. "Людина пізнається в біді, а дитина - в грі", - говорить народна мудрість, і в ній великий життєвий сенс.

У процесі ігрової діяльності найбільш повно розкриваються індивідуальні особливості і здібності дитини.

Гра принесе користь і її мета буде вичерпана лише тоді, коли педагог уміло її підбере, правильно пояснить мету і зміст, створить необхідний настрій і майстерно проведе гру. Під час організації і проведення ігор повсякчас

дотримуються основних дидактичних принципів.

Як і всю навчальну роботу, проведення рухливих ігор слід чітко планувати. Добір ігор узгоджують із завданнями кожного конкретного уроку, з фізичною підготовленістю учнів, кількісним складом класу, місцем її проведення, наявністю інвентарю тощо.

1.1. Основні задачі керівника рухливої гри

У процесі гри вчитель, немовби дирижер, має уважно керувати нею, спрямовувати в потрібне русло, своїми жестами, зауваженнями, додатковими поясненнями регулювати навантаження, сприяти вирішенню поставлених завдань.

Керівник повинен бути організатором гри і вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи рухливу гру, він зобов'язаний прагнути:

- 1) зміцнювати здоров'я дітей що займаються, сприяти їх правильному фізичному розвитку;
- 2) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, уміннями й удосконалюванню їх;
- 3) виховувати в дітей необхідні морально-вольові і фізичні якості;
- 4) прищеплювати учням організаторські навички та звичку систематично самостійно займатися іграми.

У рухливій грі яскраво виявляється індивідуальність дітей. Вивчивши їхній характер і поведження в грі, керівник зможе запобігати надмірній збудливості, сварки, перекручування або недотримання правил, нечесності і інші негативні сторони поведження.

У колективних іграх керівник привчає до спільних дій граючих для досягнення ігрової мети, що сприяє вихованню почуття товариства, колективізму, відповідальності за доручене завдання, завзятості в доведенні своєї справи до кінця.

Керівнику необхідно визначити основні виховно-освітні задачі, що він намічає при проведенні тієї або іншої гри (наприклад, удосконалювання навичок кидання і ловлі м'яча, метання в ціль, закріплення навичок, придбаних на заняттях

гімнастикою, легкою атлетикою, виховання в граючих сміливості, погодженості дій, колективізму, виховання навичок орієнтування на місцевості і т.п.).

Ведучим в навчанні є принцип свідомості й активності. Проводячи гру, керівник повинен пояснювати дітям її зміст і задачі, а також правила поведінки. Свідоме поводження граючих дозволяє удосконалювати гру, творчо збагачувати її; при цьому значно зростає зацікавленість учасників, збільшується виховний вплив гри.

Треба привчати дітей свідомо відноситися до своїх дій і вчинків у грі, розбиратися у власних успіхах та помилках, аналізувати поводження і дії товаришів.

Активність підвищується, якщо гра добре засвоєна. Дуже корисно повторювати гру, при цьому поводження дітей, що займаються стає більш усвідомленим, удосконалюються їх рухові навички, учні стають активніші в грі, ускладнюють старі правила, створюють нові варіанти (разом з керівником або під його контролем).

На активність дітей впливає також зацікавленість грою, що багато в чому залежить від того, як керівник підготувався до її проведення. Активність дітей у грі необхідно використовувати для виховання організаторських навичок. Керівник повинен привчати дітей грати самостійно, доручаючи їм ролі вожатих, капітанів, залучаючи до розмітки площадки, суддівства. Поступово їм надається більше самостійності в організації і суддівстві гри. Обрані капітани керують дією команд, а суддя, виділений з учасників, стежить за точним дотриманням правил. По ходу проведення гри керівник тактовно допомагає судді і направляє поводження граючих.

Коли діти добре засвоять гру й об'єднуються в ігровий колектив, керівник може доручити роль свого помічника кому-небудь з учасників гри. Це не означає, що гра повинна проходити без педагогічного нагляду. Ігрова діяльність дітей повинна направлятися керівником гри, але так, щоб діти не почували з його боку тиску.

Щоб діти грали свідомо й активно, необхідно створити в них правильне

представлення про гру. Керівник повинен чітко й образно пояснити гру. Образність особливо важлива при поясненні сюжетних ігор дітям молодшого шкільного віку.

Пояснення не повинне бути занадто докладним, щоб не обмежувати самостійне мислення дітей, не придушувати їхньої активності. Свідома самостійність дозволяє граючим використовувати свої здібності. Зосереджуючи увагу на основному, дітям, які займаються, легше орієнтуватися в грі, підкоряючи основному все другорядне.

При навчанні рухливим іграм можна використовувати не тільки показ, але і наочні приладдя: інвентар, креслення, на яких показане розміщення граючих і розмітка площадки, фотознімки окремих моментів гри.

1.2. Етапи проведення рухливих ігор

Плануючи ігри, треба враховувати внутрішній зв'язок між ними і послідовність освоєння навичок, придбаних на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою й іншими видами фізичних вправ. Засвоєні знання та навички повинні базуватися на попередні і підкріплюватися новими. Важливо, щоб у нових іграх удосконалювалися придбані навички й утворювалися нові.

Переходити від знайомих ігор до не знайомих треба поступово. При цьому варто орієнтуватися на знайомі ігри. З цією метою в незнайомі ігри, подібні до пройдених, потрібно вводити нові правила й умови, послідовно підвищувати вимоги в оволодінні навичками та уміннями. Подібність дій полегшує перехід до нових, трохи ускладнених дій.

При вивченні нових ігор враховують уміння і знання, придбані учнями, та поступово ускладнюють їх. У нових іграх повторюють елементи старих, але в більш складній формі.

Кожна гра повинна мати такі труднощі, щоб її учасник міг перебороти перешкоди на шляху до досягнення мети. Гра, в якій граючі не переборюють труднощів, не додають зусиль, не зацікавить дітей і не буде мати педагогічної цінності, тому що не розвиває вольових якостей та здібностей учнів.

Посильні ігри мають велике значення для виховання впевненості у своїх

силах. Непосильні ігри знижують у дітей інтерес до занять і перевтомлюють їх.

Дуже важливо розподілити ролі в грі відповідно до сил і можливостей учнів. Для цього необхідно знати кожного учня й індивідуально підходити до нього. Слабкі діти повинні навчитися переборювати труднощі в грі. Їм треба давати посильні завдання, щоб виховувати в них впевненість у своїх силах.

При повторенні ігор знову утворені рефлекторні зв'язки стають стійкішими, нові прийоми рухів швидше засвоюються. Чим краще учні пізнають гру, тим досконалішими стають їхні навички, тим вона для них цікавіша. Це доводиться тим, що в дітей коло улюблених ігор звичайно обмежене. Улюблені ігри мають на них великий виховний потенціал, але це не значить що треба проводити тільки їх. Необхідно рекомендувати дітям ігри, різноманітні за змістом, які сприяють їхньому різнобічному розвитку.

Однак не можна пропонувати дітям багато ігор у короткий відрізок часу. Діти повинні добре засвоювати ігри, удосконалювати в них свої рухові дії і навички поведіння. З цією метою повторюються відомі дітям ігри, але з ускладненими правилами, руховими діями і змістом.

Рухливі ігри рекомендується проводити регулярно. У цьому випадку діти міцно засвоюють окремі ігри й вчать грати організовано. Засвоєні ігри вони проводять на подвір'ї, на майданчиках, вдома і залучають до них своїх товаришів.

1.3. Вибір гри.

Керівник зобов'язаний підбирати корисні і цікаві ігри у виховних та освітніх цілях, передавати свій досвід іншим. Вибір гри, насамперед, залежить від завдання, яке стоїть перед уроком. Визначаючи її, керівник враховує вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей та умови проведення ігор.

При виборі гри треба враховувати форму занять. На уроці і перерві час обмежений; задачі і зміст ігор на перерві інші, чим на уроці; на святі використовуються здебільшого масові ігри й атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому

вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, у яких граючі беруть участь по черзі. У великій залі або на площадці можна проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Узимку на майданчику проводяться зимові ігри на лижах, на ковзанах, на санях, ігри з будівлями зі снігу.

При проведенні ігор на повітрі необхідно враховувати стан погоди (особливо узимку). Якщо температура повітря низька, то всі учасники повинні діяти активно. Треба уникати ігор, в яких доводиться довго стояти і чекати своєї черги. У жарку погоду краще використовувати малорухомі ігри, у яких учасники виконують ігрове завдання по черзі.

Вибір гри залежить також від наявності інвентарю. Через відсутність відповідного інвентарю і невдалої його заміни гра може розбудуватися.

У зв'язку з великим інтересом дітей до спорту було створено багато ігор з елементами спортивних ігор і інших видів спорту. Це дозволило школярам молодшого й середнього віку в доступній для них формі прилучатися до різних видів спорту: баскетболу ("Боротьба за м'яч", "М'яч капітану"), волейболу ("Пасування волейболістів").

1.4. Підготовка місця для гри.

При проведенні ігор у приміщенні треба передбачити, щоб там не було сторонніх предметів, що заважають рухам граючих. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано снаряди (бруси, поперечину, коня, козла) забрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна забрати із зали, то треба поставити їх біля короткої стіни і відгородити лавками, сіткою й іншими предметами. Шибки і лампи варто закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити і протерти підлогу вологою ганчіркою.

Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю і намітити умовні границі для гри.

Місця для ігор підготовлюють учні спільно з керівником.

1.5. Підготовка до ігор.

Для проведення рухливих ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки або жилетки, м'ячі різних розмірів, палки, булави або кеглі, обручі, скакалки і т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним у грі (це особливо важливо для молодших школярів). По розміру і вазі інвентар повинен відповідати силам граючих. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь.

Інвентар бажано зберігати поруч з місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно упорядковувати. У виховних цілях корисно залучати дітей до збереження та налагодження інвентарю.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри. Це роблять самі діти, а керівник спостерігає за тим, щоб вони виконували завдання швидко, точно, організовано.

Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з розповіддю змісту гри або ж до її початку, а при розповіді лише вказувати на відзначені границі. Для часто повторюваних ігор можна зробити постійну розмітку площадки.

Границі для ігор повинні бути яскраво обкреслені, щоб діти, захоплені грою, могли легко стежити за ними. Лінії границь для ігор намічаються не ближче 3 м від стіни або іншого предмета, об який діти можуть вдаритись. Особливо це важливо в іграх з перебіжками, у яких велика група учасників забігає одночасно за межу "будинків".

Попередній аналіз гри. Керівник зобов'язаний, намітивши гру, попередньо продумати весь процес гри і передбачити, які моменти її можуть викликати азарт, нечесне поводження граючих, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цих небажаних явищ.

Керівник, що добре знає дітей, попередньо намічає, кому з граючих бути капітаном, першим гравцем що водить, яку роль відвести найменш організованим дітям, як втягнути в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їхні функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися

(наприклад, в іграх на місцевості). Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

Важливо, щоб обстановка сприяла правильному процесу гри, розвитку дитячої творчості, прищепленню організаторських здібностей, гарному засвоєнню правил, товариському поведженню в грі, прояву своїх індивідуальних здібностей, умінню боротись в колективі за інтереси колективу.

1.6. Організація граючих.

Розміщення граючих і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж пояснити гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Найкраще побудувати граючих у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо для початку гри учасники стають у коло, керівник для пояснення гри знаходиться між граючими. У масових іграх при великій кількості граючих він робить 1-2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола, тому що тоді половина граючих виявиться за спиною керівника. Якщо граючі розділені на дві команди і побудовані одна проти іншої на великій відстані, то для пояснення треба зблизити команди, а потім відвести їх на границі "будинків". У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між граючими в середині майданчика біля бічної границі і звертається то до одної, то до іншої команди. Якщо гра починається з рухів врозсіп (типу "Салок"), то можна вишикувати граючих у шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати біля себе, але так, щоб усі добре бачили і чули керівника.

При поясненні гри не можна ставити дітей обличчям до сонця (вони будуть погано бачити керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку обличчям до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їхню поведінку.

Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник зобов'язаний ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно

позначитися на сприйнятті гри. Виключення складають ігри в молодших класах, які можна пояснити в казковій формі.

Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримувати наступного плану викладу:

- 1) назва гри;
- 2) роль граючого і їхнього місця розташування;
- 3) хід гри;
- 4) мета;
- 5) її правила.

Розповідаючи про хід гри, автор, безумовно, торкнеться правил, але наприкінці розповіді на них необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру необхідно спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той або інший момент змісту.

У розповіді не слід уживати складних термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати.

Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами й окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або учнями).

При поясненні треба враховувати настрій учнів. Помітивши, що їхня увага ослабла, керівник повинен скоротити пояснення або оживити його. Якщо після розповіді учасники задають питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх граючих.

Зміст гри докладно пояснюють тільки тоді, коли учні грають у дану гру вперше. При повтореннях гри варто тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. Для відновлення гри в пам'яті найкраще залучати самих учнів.

Виділення гравців, які водять. Виконання обов'язку гравця, який водить,

робить великий виховний вплив на граючих. Тому бажано, щоб у цій ролі побувало якнайбільше дітей. Виділяти того хто водить можна різними способами.

За призначенням керівника. Керівник призначає гравця, який водить, з огляду на його роль у грі. Перевага цього способу: швидко обраний найбільш підходящий гравець, який водить. Але при такому способі зменшується ініціатива граючих. Керівник призначає дитину, яка водить, у тому випадку, коли діти незнайомі один з одним, мало часу. При призначенні того, хто водить керівник повинен коротко пояснити свій вибір, щоб учасники не запідозрили його в упередженому відношенні до окремих гравців.

Існує спосіб вибору того, хто водить *за жеребкуванням*. Жереб може бути зроблений шляхом розрахунку, метання й інших способів. Для розрахунку діти стають у коло і починають яку-небудь "лічилку". Вимовляючи кожне слово лічилки, вони вказують по черзі на гравців. На кого прийдеться останнє слово "лічилки", той стає гравцем, що водить або, навпаки, вибуває з кола. В останньому випадку рахують доти, поки не залишиться один учасник, що і стане гравцем, який водить. Спосіб "лічилки" вимагає порівняно багато часу; їм звичайно користуються в іграх, проведених у позаурочний час. В окремих випадках "лічилку" застосовують і на уроках, щоб трохи заспокоїти дітей після сильного порушення. "Лічилки" з осмисленим текстом сприяють розвитку мови дітей.

Для визначення, гравця, який водить, за жеребкуванням можна "тягтися на ціпку". Учасник бере ціпок знизу, за ним береться рукою другий гравець, потім третій і т.д. Гравцем, який водить, стає той, хто візьме ціпок за кінець і утримає її або покриє ціпок зверху своєю долонею. Цей спосіб застосуємо при кількості 2-4 граючих.

Можна при жеребкуванні застосовувати метання. Водить той, хто далі усіх кине ціпок, камінь, м'яч і т.д. Цей спосіб вимагає багато часу. Ним можна скористатися при проведенні ігор на відкритому повітрі в позаурочний час.

Визначення, гравця, який водить, за жеребкуванням не завжди вдало. Однак діти часто вживають цей спосіб у самостійних іграх, тому що він не викликає в

них суперечок.

Один з найбільш вдалих способів - виділення того, хто водить *за вибором граючих*. Цей спосіб гарний у педагогічному відношенні, він дозволяє виявити колективне бажання дітей, що звичайно вибирають найбільш гідних. Однак у грі з мало організованими дітьми цей спосіб застосувати важко, тому що тих, хто водить часто вибирають не по заслугах, а під натиском більш сильних, наполегливих дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, влучає в ціль і т.п.

Добре встановити черговість у виборі гравців, які водять, щоб кожен учасник побував в даній ролі. Це сприяє вихованню організаторських навичок і активності.

Можна призначити, гравця, який водить *за результатами попередніх ігор*. Ним стає гравець, який в попередній грі був найбільш спритним, швидким і т.д. Про це треба повідомити учасникам заздалегідь, щоб вони прагнули виявляти в іграх необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в цій ролі не зможуть бути слабкі і менш спритні діти.

Перераховані способи треба чергувати в залежності від поставленої задачі, умов занять, характеру гри, кількості граючих та їхнього настрою.

Розподіл на команди виконується різними способами.

Граючі розподіляються на команди *за задумом керівника* в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні за силою. Цей спосіб застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор з учнями старших класів. При такому способі граючі активної участі в складанні команд не приймають.

Можна розподіляти команди *шляхом розрахунку*: шикують гравців у шеренгу, розраховують на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі - іншу. Таким чином можна розділити і на 3-4 команди. Це найбільш швидкий спосіб, ним найчастіше користуються на уроках фізичної культури.

Але при даному способі поділу команди не завжди рівні по силах.

Можна розділити граючих на команди *шляхом фігурного марширування або розрахунку колони, що рухається*. У кожному ряді повинно бути стільки людей,

скільки потрібно команд для гри. Склад команди при цьому способі буває випадковим і часто не рівним за силою.

Два останніх способи зручні для ігор, які проводяться на уроках, тому що вони не вимагають багато часу і дозволяють організовано перейти від одного виду вправ до іншого.

Застосовується також спосіб поділу команд *за згодою*. Діти вибирають капітанів (командирів), розділившись на пари (приблизно рівні за силою), замовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх по назвах. При такому поділі команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб діти дуже люблять, тому що він сам є своєрідною грою, але його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена часом (в основному в позаурочний час).

Спосіб поділу *за призначенням капітанів*. Діти вибирають двох капітанів, що по черзі набирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди за силою бувають рівні. Негативною стороною даного способу є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок серед граючих. Щоб цього не відбувалося, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити тих, хто залишився шляхом розрахунку. Спосіб по призначенню капітанів варто застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, що добре знають гравців і вміють правильно оцінити їхні сили.

Можуть бути і постійні команди, причому не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор, ігор-естафет, особливо в тих випадках, коли проводяться змагання між класами, школами і навіть містами. Постійний склад команди в "Веселих стартах", у "Блискавиці", в "Спортландії" і інших іграх, коли треба готувати команди до змагань.

Вибір капітанів команд. В організації командних ігор важлива роль приділяється капітанам або командирам команд, які відповідають за поведження всієї команди в цілому й окремих граючих. Капітани - безпосередні помічники керівника. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри.

Капітанів вибирають самі граючі або призначає керівник. Коли граючі самі

обирають капітанів, вони привчаються оцінювати один одного по чинності і, виражаючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо граючі недостатньо організовані або погано знають один одного, то керівник сам призначає капітанів. Іноді він призначає капітанами (в виховних цілях) пасивних гравців або легко збуджених, нестриманих, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру.

Капітанів вибирають і призначають звичайно тоді, коли складені команди. Тільки при поділі на команди шляхом вибору і шляхом змови капітанів призначають заздалегідь.

У постійних командах капітани періодично переобираються.

Виділення помічників. Помічники, обрані керівником, спостерігають за дотриманням правил, враховують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники - це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб у їхній ролі протягом навчального року або табірної періоду побували всі учні.

Кількість помічників залежить від складності правил і організації гри, кількості граючих і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник повідомляє всім граючим.

У залежності від складності гри та від задач, розв'язуваних у процесі занять, помічників виділяють до шиккування граючих або після оголошення гри і вибору гравців, що водять. Якщо намічено гру, що вимагає сили і витривалості (наприклад, "Білі ведмеді"), керівник може заздалегідь призначити фізично слабких дітей на роль помічників.

Завчасно треба виділити помічників для ігор на місцевості, щоб разом з ними підготуватися до майбутньої гри. Для гри з поділом на команди (наприклад, "Перестрілка") помічників можна виділити після пояснення гри, з огляду на підготовленість дітей.

Привчати дітей до обов'язків помічників рекомендується з 1-го класу. Спочатку їм варто давати прості доручення (наприклад, стежити за тим, щоб граючі не вибігали за межі майданчика, не заступали за лінію до сигналу, не

вибігали раніше закінчення речитативу і т.п.), а потім, поступово ускладнюючи їх, довести помічників до ролі других керівників.

1.7. Керівництво процесом гри.

Спостереження за ходом гри і поведженням граючих. Засвоєння гри та поведження дітей під час гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно почати гру організовано й вчасно. Затримка знижує перед ігровий стан учасників, зменшує готовність дітей до гри. Затримати початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах.

Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, плеск в долоні, змах рукою або прапорцем). Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб розвивати в дітях точність та швидкість рухової реакції на різні накази. Керівник заздалегідь повідомляє дітям про намічений сигнал. Сигнал подається тільки після того, як керівник переконається в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри й зайняли відповідні місця.

Далі керівник стежить уважно за ходом гри, за поведженням окремих гравців і направляє їхні дії.

Треба привчати дітей свідомо дотримуватися правил гри. Учасники зрозуміють правила під час пояснення гри, але часто в процесі гри потрібно нагадувати їм про них і доповнювати, якщо попередні правила добре засвоєні. Керівник робить виправлення і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість граючих припускаються однакової помилки, він гру зупиняє і вносить поправки.

При проведенні складної гри керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім в ході гри поступово вводить додаткові правила.

Не слід зупиняти гру криком, різкою командою. Треба привчати дітей зупинятися по умовному сигналі "Увага!", за свистком.

У процесі гри варто сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Грою треба керувати так, щоб сам її процес доставляв дітям задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо учасники зможуть виявити активність, творчу

ініціативу і самостійність.

Необхідно домогтися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою її учасників. У результаті гра ставатиме більш захоплюючою. Необхідно виховувати в дітей свідоме відношення до свого поведіння в грі, направляти їх на товариські вчинки: "виручай товариша!", "допомагай відстаючим!", "домагайся мети разом зі своїми товаришами!", "виконай своє завдання до кінця, інакше програє команда!". Особливо багато уваги приходиться приділяти дітям, що не звикли грати в колективі.

У процесі гри треба враховувати настрої граючих. Якщо гра не сподобалася, треба врахувати з якої причини: дуже проста або, навпаки, дуже складна. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), у крайньому випадку, скорочувати тривалість гри.

Керівнику необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі і бути готовим до страховки. До цього можна залучати і дітей, які не беруть участь у грі.

Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції, що добре впливають на нервову систему, самопочуття і поведіння дітей, які займаються. Треба уникати прояву в іграх негативних емоцій (образа, озлоблення, страх), що сприяють вихованню небажаних якостей. Необхідно уникати зайвого порушення, упорядковувати взаємини учасників.

Іноді дисципліна в грі порушується через те, що керівник незрозуміло пояснює гру. У даному випадку треба відразу ж додатково роз'яснити правила гри.

Дисципліна порушується також через неправильний вибір гравця, який водить, або поділу команд. Зі слабким водячим грати нецікаво. Діти шумлять, дражнять його. При неправильному поділі на команди (одна сильніша іншої) учасники більш слабкої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли з недоглядом керівника в командах нерівна кількість гравців. Помилки треба усувати негайно, як тільки вони виявлені.

Часто дисципліну порушують нестримані гравці. З ними треба вести

індивідуальну виховну роботу: можна доручати їм відповідальну роль судді, а іноді, навпаки, відстороняти від гри. У процесі гри важливо об'єднати учасників у єдиний колектив, який має спільні інтереси.

Між граючими повинні бути здорові товариські відносини. Не можна допускати зазнайства переможців і ослаблення інтересу до гри в переможених.

Взаємодії граючих повинні бути побудовані на почутті дружби і товариства.

1.8. Суддівство.

Кожна гра вимагає об'єктивного, безстороннього суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримуватись її правил. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри й у цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з поділом на команди, де яскраво виражені змагання і кожна команда зацікавлена у перемозі. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні по кількості, за силою граючих.

Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають з ним рахуватися.

Суддя повинен знайти місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх граючих і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за гравцями, які переміщуються.

Помітивши порушення правил, суддя вчасно і чітко подає сигнал. Він коректно робить зауваження, не вступаючи в суперечки з граючими. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити по закінченні гри.

1.9. Дозування в процесі гри.

У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан. Тому не рекомендуються відразу надмірні м'язові напруги, що вимагають затримки подиху, викликають швидке стомлення.

Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження варто чергувати з відпочинком.

Пристаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настроїв дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контрольної роботи в класі або роботи на ділянці), треба запропонувати гру малорухому, виключивши прийоми, що вимагають великих напружень.

Під час занять варто чергувати інтенсивні ігри з малорухомими.

Треба враховувати, що з підвищенням емоційного стану ігрове навантаження в грі зростає. Гравці, захоплені грою, втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати і регулювати свої дії в грі.

Часто граючі діти переоцінюють свої сили і не відчувають наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно пам'ятати про вікові особливості дітей, які займаються, їх підготовленість і стан здоров'я. Навантаження молодшим школярам треба збільшувати послідовніше, ніж старшим. Іноді варто переривати гру, хоча граючі ще не відчули потреби у відпочинку.

Навантаження в грі дозуються зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження. Можна влаштовувати короточасні перерви, використовуючи їх для розбору помилок, підрахунку балів, уточнення правил, призначення помічників, скорочувати дистанції для перебіжок, зменшувати число повторення в грі і т.п. Можна збільшувати рухливість учасників гри, доповнюючи перешкоди, збільшуючи дистанції перебіжок, розділяючи граючих на підгрупи для підвищення активності.

Не можна допускати, щоб гравці, що водять тривалий час знаходилися в русі без відпочинку. Рекомендується час від часу змінювати їх, навіть якщо йому не вдалося "відігратися".

Бажано, щоб усі граючі одержували приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри дітей, що програли (якщо це потрібно правилами гри) можна

тільки на дуже короткий час. Найкраще не видаляти їх із гри, а записувати їм штрафні бали.

Тривалість гри, проведеної на відкритому повітрі, залежить також від стану погоди. Під час занять на відкритому повітрі збільшується фізіологічний вплив рухів на організм.

У зимових іграх на відкритому повітрі діти, які займаються повинні інтенсивно виконувати рухи без перерв. Не можна давати граючим короткочасні сильні навантаження з наступним відпочинком, щоб не викликати піт, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники одягнені в легкі костюми, гру треба проводити в гарному темпі; якщо ж граючі одягнені в теплі костюми, інтенсивність повинна бути менше, щоб не застудити дітей.

Навантаження в грі залежать і від розміру майданчика для гри: чим він більший, тим більше навантаження одержують учасники.

Таким чином, дозування визначається методикою й умовами проведення гри.

1.10. Закінчення гри.

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу дітей, які займаються.

Дуже важливо закінчувати гру вчасно. Передчасне закінчення гри небажано так само, як і її затягування.

Тривалість гри залежить від кількості учасників (чим менше їх, тим коротше гра), їхнього віку (діти молодшого шкільного віку не можуть бути довго в напрузі), змісту гри (ігри, що вимагають великої напруги, повинні бути коротшими), від місця проведення, темпу, запропонованого керівником, від досвідченості керівника і від інших причин.

Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являться перші ознаки стомлення (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, хекання в більшості учасників), гру варто закінчувати.

Гру можна припинити через визначений час, заздалегідь установлене

керівником перед грою. З огляду на це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хв. до закінчення встановленого часу треба попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити учасникам, скільки разів її треба повторювати.

Якщо гра не має визначеного закінчення, керівник попереджає про її кінець, наприклад, так: "Граємо доти, поки не переміниться той, хто водить", "Граємо ще 1-2 хвилини" і т.п. Закінчення гри не повинне бути для учасників несподіваним. До цього їх треба підготувати. Непередбачений кінець гри викликає негативну реакцію в дітей.

Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, проведена на уроці фізичної культури, обмежена часом. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може тривати довше й у більшій мірі сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до більш високих напруг.

Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не перевтомилися, виявляють до неї інтерес, коли їхні дії повноцінні, емоційні.

Підведення підсумків гри. По закінченні гри керівник повинен оголосити її результати. При визначенні результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Повідомляти результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків.

Розбір гри. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками в технічних прийомах і тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказувати на позитивні і негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, які добре виконували окремі ролі. Необхідно відзначати учасників, які дотримувалися правил гри і виявляли творчу ініціативу.

При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри. Розбір допомагає керівнику усвідомити, наскільки засвоєна гра, чи сподобалась і над чим треба працювати надалі.

Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати й аналізувати подальші дії граючих у процесі гри, уміння правильно аналізувати й оцінювати своє поведіння як керівника гри сприяють удосконаленню майстерності керівництва іграми.

2. Рухливі ігри в заняттях спортивними іграми.

Гра, як колективна діяльність, суттєво відрізняється від тих видів спорту, в яких людина намагається оволодіти досконалою формою рухів або досягти особистого успіху, “змагаючись” з метрами, кілограмами, секундами.

На перший погляд може здатися, що роль ігрового методу в спортивних іграх є значно слабшою, так як спортивні ігри дуже емоційні і сприяють вихованню колективу. Проте ця думка хибна. Сучасна спортивна гра - багатопланова діяльність, в якій поряд з високою технікою володіння м'ячем потрібна витривалість, вольове напруження і вміння мислити. Без тренування цих компонентів не можна виховати спортсмена, здатного виступати в змаганнях. “Тренування повинне бути схожим на гру, навіть коли воно проводиться без м'ячів. Якими б цікавими і різноманітними тренування не були, в кінцевому підсумку вони набридають, стомлюють. І тому краще гри немає нічого”. Ці слова належать відомому футболісту Пеле.

В учбово-тренувальній роботі з спортивних ігор поряд зі спеціальними вправами використовуються і рухливі ігри, які сприяють вирішенню завдань фізичної, технічної й тактичної підготовки спортсменів. Багато тренерів у процесі навчання пропонують підлеглим ігрову форму виконання вправ з м'ячем. Поступово ускладнюючи рухливі ігри, вони додають до них елементи протиставлення, привчаючи учнів до самостійного вибору рішень. Подібні дії дозволяють зміцнити потрібну навичку і вдосконалити її в умовах, наближених до змагань.

Різні спортивні ігри мають багато схожих компонентів в побудові технічних і тактичних дій. Тому ігри з відбором м'яча, пересуваннями, взаємодіями партнерів можуть бути однаково успішно використані як в баскетболі, так і у футболі (зустрічні естафети, “М'яч в центр”, “Не давай м'яча водячому” та ін.).

Поряд з цим, кожна спортивна гра має свої специфічні прийоми і тактичні варіанти. Баскетбол, наприклад, характеризується веденням боротьби за м'яч, що відскочив, у волейболі важливим є вміння ставити блок біля сітки, у футболі - грати головою і т.д. підбір підготовчих вправ тут пов'язаний зі специфікою конкретних спортивних ігор.

2.1. Виховання фізичних якостей.

В спортивній практиці ігровий метод використовується для виховання та вдосконалення рухових навичок.

Великі фізичні навантаження і багаторазові повторення, які потрібні для створення міцних навичок, нерідко викликають своєрідний психологічний "застій", стомлення, втрату інтересу навіть у найсумлінніших і працелюбних спортсменів. Це звичайна реакція організму на одноманітність праці, яка виконується. Ігри активізують увагу спортсменів, піднімають емоційний стан, сприятливо впливають на відновлення працездатності. В силу вступає "ефект активного відпочинку", пов'язаний з явищами взаємної індукції, збудження і гальмування різних м'язових груп, з індуктивним гальмуванням нервових клітин, який обслуговує наступне підвищення їх функціонального стану.

Ефективність і доцільність використання рухливих ігор в спортивній підготовці підтверджується сучасною спортивною практикою, мають науково-теоретичне обґрунтування. Цікавість до ігрової діяльності не тільки дитини, але і дорослої людини природна. Бо прагнення до гри (спортивної, рухливої) інтуїтивно пов'язане з потребою людини тренувати організм, а також отримувати зовнішню інформацію.

Важливо пам'ятати, що ігри виступають як вид допоміжної, додаткової вправи в системі засобів, які використовують в тренувальному процесі. Не слід як переоцінювати, так і недооцінювати їх значення для вирішення педагогічних задач на різних етапах спортивної підготовки.

В програмі для сучасної школи з фізичної культури, рухливі ігри розподіляються не тільки відповідно до віку, але і за видами спорту.

Ігровий метод в силу присутніх йому особливостей є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність, без яких спортивна діяльність неможлива. Не дивлячись на те, що ігри включають в себе дії, вибірково направлені на вдосконалення однієї з рухових якостей, їх слід роздивлятись як вправи загальної фізичної дії. Ні одна рухлива гра не може слугувати засобом розвитку якої-небудь одної якості. В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство неможливе. Взяти, наприклад, гру “Скакуни”. В ній гравці, які тікають, уникаючи доторкання, повинні як можна довше протриматись на майданчику. Гравець, який доганяє, також повинен бути витривалим. Окрім того, стрибаючи на одній нозі (що передбачено правилами), гравець укріплює м’язи стопи, гомілки і стегна. В іншій грі, специфічної для розвитку сили, - «Перетягування в парах» - успіх визначається не скільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, обґрунтовуючи застосування ігор для фізичної підготовки, бо рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями. Для їх розвитку гра – як вид діяльності – надає великі можливості.

Для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати чи складати ігри, які направлені на розвиток тієї чи іншої якості.

Виховання сили. Тренеру важливо підібрати ігри, які впливають на ті групи м’язів, які без спеціальних вправ розвиваються повільно.

В іграх, які сприяють розвитку сили, діти, які займаються, долають свою вагу, вагу предметів, опір супротивника. В таких іграх використовують предмети (набивні м’ячі, гантелі, ослони та ін.) або партнер по тренуванню. Для проведення ігор з подоланням власної ваги використовують гімнастичну стіну, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не потребують інвентаря і пов’язані з пересуванням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням і

т.п. Корисно проводити ігри і естафети з бігом по піску, по воді, по глибокому снігу.

Багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча) можна проводити у виді контрольних вправ (тестів), які характеризують зрушення в силовій підготовці. Емоційний настрій під час подібних іспитів змушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

Якщо ізометричні вправи, що систематично повторюються, можуть викликати у підлітка дефекти постави (в зв'язку з пластичністю опорно-рухового апарату), то ігри, які надають комплексний вплив, дозволяють уникати таких наслідків. Навпаки, деякі ігри надають корегуючий вплив на підлітків, які займаються (наприклад: “Зміна місць”, “Змагання візків”).

Особливо важливо в дитячому і юнацькому віці включати в ігри більше вправ, які направлені на збільшення сили згиначів та розгиначів тих кінцівок, які слабше розвинуті. Наприклад, в іграх зі стрибками треба акцентувати увагу на праву ногу, а в іграх з перетягуванням - на ліву руку.

В грі не слід давати початківцям в великому обсязі вправи з передграничними і граничними навантаженнями. Емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Приклади ігор, переважно направлени на виховання сили: “Бій півнів”, “Тягни в коло”, “Хто сильніший?”, “Виштовхування з кола”, “Регбі на колінах”, “Зміна місць” та ін.

Виховання швидкості. Ця якість особливо добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як реакція у відповідь на сигнал і швидкість м'язових скорочень; кількість рухів, які виконують за одиницю часу, і швидкість пересування тіла чи його частин у просторі. За цим можна прослідкувати навіть на прикладі нескладних ігрових естафет, а також таких ігор, як “Виклик номерів”, “День і ніч”, “Перебіжки з виручкою”; естафет “Палка, що падає”, “Наступ” та ін. Оскільки, вправи для розвитку швидкості виконуються у швидкому чи повільному граничному темпі, їм по характеру відповідають ігри з

активним змаганням двох сторін: “Мисливці і качки”, “М’яч ловцю”, “Скакуни” та ін. При вихованні швидкості вдало використовуються ігри, які потребують реакції на об’єкт, який рухається, що важливо в двоборствах і спортивних іграх.

Вправи для розвитку швидкості в іграх дуже різнобічні за характером. Дії у вправах, що включають у гру, чи в підібраних готових іграх за формою рухів швидкості м’язових скорочень повинні бути по можливості близькими до рухових дій, відповідних обраному виду спорту.

Для розвитку швидкості широко використовуються силові вправи, тому ігри з вправами швидкісно-силового характеру будуть сприяти рішенню цієї задачі. Оскільки швидкісні дратівники більш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, які сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендовано проводити на початку тренувального уроку до появи втоми.

Важливо перед іграми переважно для розвитку швидкості проводити невеличку розминку, а в ході ігор і естафет робити хвилинні інтервали для відпочинку.

Виховання спритності. Передумова для розвитку спритності є рухи, які засвоїли, та координаційні поєднання. Різноманітні рухливі ігри на швидкість і точність виконання дій, рівновагу і координацію створюють добру основу для виховання спеціальної спритності, яка визначає досягнення в обраному виді спорту.

Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний в тих видах спорту, де рухи носять ациклічний характер, а умови виконання вправи весь час змінюються. Грі – як виду діяльності – притаманні саме ці ознаки. Тому більшість рухливих ігор пов’язана з проявом спритності. В таких іграх вдосконалюється “чуття м’язових зусиль”, “чуття простору”, “чуття часу”; в процесі таких ігор вдосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів.

Ігри, направлені на виховання спритності, тобто пов’язані з виконанням вправ, які потребують тонких і чітких м’язових зусиль, недостатньо ефективні при появі втоми, тому при повторенні ігор треба робити перерви для відпочинку,

а самі ігри проводити, коли немає значних проявів втоми від попереднього навантаження.

Виховання витривалості. В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруження і розслаблення. В одних іграх, застосованих з цією метою, рухи циклічні (наприклад, “Гонка з вибуванням”, “Змогти – наздогнати”), в інших – тривалі зусилля не пов’язані з визначеним ритмом (ігри з м’ячем). Існує немало ігор, де поєднується розвиток швидкості і витривалості при м’язовій роботі високої інтенсивності. Такі ігри, як “М’яч ловцю”, “Ловля парами”, “Боротьба за м’яч”, звичайно включають у план занять з загальної фізичної підготовки і використовують разом з баскетболом, футболом і ручним м’ячем.

Існують приклади, за допомогою яких можна регулювати навантаження у грі: 1) зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля, 2) збільшення розмірів майданчика, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців.

Вправи для розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, можуть викликати втому, зниження працездатності. Такі вправи потрібно поєднувати з рухливими іграми.

При доборі відповідної методики багато ігор можуть стати засобом виховання витривалості.

Виховання гнучкості. Вправи для збереження і розвитку гнучкості звичайно включаються в ігрові гонки. Іноді, особливо в технічно складних видах спорту, тренер підбирає відповідні ігри для цілеспрямованої, частіше локальної, дії на окремі м’язові групи, зв’язки і суглоби. Такі ігри нерідко виконуються зі снарядом, вагою чи з товаришем по команді, для того, щоб створити умови для збільшення амплітуди руху, додаткового розтягнення м’язів і зв’язок.

Активна гнучкість залежить від сили м’язів. Але захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, тому рекомендовано включати до занять ігри з елементами силової боротьби, переміщення вантажу, пересування з подоланням ваги тіла і т.д., в яких немає

статичних зусиль. До того ж слід пам'ятати, що еластичні властивості м'язів можуть змінюватись під впливом центральної нервової системи. Так, при емоційному підйомі гнучкість збільшується.

Перед іграми, що направлені на розвиток гнучкості, слід проводити відповідну розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон.

Приклади ігор для розвитку гнучкості: "Передача м'ячів", "Регбі на колінах", "Місток і кішка".

2.2. Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки.

Використання рухливих ігор в спортивній підготовці дозволяє створювати рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних можливостей, необхідних для формування спортивної техніки.

Систематичне проведення різноманітних ігор дозволяє створювати у спортсменів (особливо у початківців) певний запас рухів. На цій базі легше формуються нові навички. Треба підкреслити, що навик, який формується у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш того, емоції можуть тільки порушити навички та ускладнити досягнення мети. Гра прийде на допомогу тренеру лише тоді, коли рух автоматизується й увага зосереджена не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умов і ситуації, в яких вона виконується (спочатку вивчається перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця і т.д., потім ці елементи включаються до гри). Тут гра є засобом вдосконалення навичок. Навички, які використовуються в умовах гри, стають не тільки стійкими і стабільними, але і гнучкими, варіативними. Це може призвести до виникнення нового, більш досконалого, вміння. Спортсмен отримує можливість використовувати навички, якими він оволодів, в цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку кращі варіанти виконання дії. Ось чому керівнику спочатку слід давати у грі завдання "хто виконає завдання правильніше, точніше", а після цього - "хто швидше, більше" і т.п.

Використання рухливих ігор для тактичної підготовки. Саме розуміння сутності гри пов'язане з вивченням поведінки особистості і з можливістю його

регулювання. Гра дозволяє моделювати такі ситуації, створення яких не залежить від учнів. У грі можна побудувати не тільки емоційну, але й модель поведінки, що важливо для наступної спортивної практики.

Якщо говорити про змістову сторону практичної поведінки в рухливій грі, то вона пов'язана з розвитком фізичних і духовних здібностей людини. Оскільки фабула в грі завжди умовна, то людина, яка навчається, має можливість виправити свою помилку, змоделювати в своїй свідомості ту чи іншу ситуацію як систему дійсності, виховати практично необхідну структуру емоцій. Таким чином, гра виступає як комплексна вправа, яка примушує активно працювати думку, допомагає тренеру в рішенні різноманітних педагогічних завдань. Крім того, гра сприяє створенню загальних посилянь для оволодіння елементами тактики. Ігрова діяльність завжди включає до себе різноманітні за складністю засоби ведення боротьби. У грі учасники самі повинні вміти розрахувати свої сили, визначити раціональні прийоми дій.

Елементи тактики присутні як в простих групових, так і в командних іграх. Це можна віднести, наприклад, до гри “Салки прості”, де потрібне вміння очікувати чи не очікувано змінювати напрямок бігу; “Вудки”, де зміна ритму обертання мотузки допомагає швидше торкатися нею граючих, а також, як вважалось, до таких не складних ігор, як “Перетягування каната”, “Човник” чи “Виклик”, де гравцям потрібно координувати свої дії в зв'язку з обставинами.

Вміння відчувати час, швидкість і ритм рухів, вміло розподіляти сили на дистанції також входить до арсеналу тактичної майстерності, а тому – може вдосконалюватися в іграх та ігрових завданнях.

Тактичне мислення виховується не стільки при теоретичному розборі можливих змагальних ситуацій, скільки в практичних вправах ігрового характеру (хто швидше підмітить дію суперника, зорієнтується у відповідь на сигнал, хто краще відчуває ритм, час на дистанції і т.п.). ігор і вправ тактичного плану в двоборствах та спортивних іграх (завдяки різноманіттю тактичних можливостей) більше, ніж в складно-технічних чи циклічних видах спорту.

В зв'язку з тим, що технічні навички доцільно розвивати стосовно до майбутніх тактичних ситуацій (і це спортсмен повинен усвідомлювати вже при вивченні техніки), рухлива гра виступає як засіб, який дозволяє моделювати різноманітні ситуації (від простих до порівняно складних).

Підбираючи спеціальні ігри, тренер може навчати спортсмена початківця елементарним стандартним тактичним прийомам, в яких той буде свідомо використовувати свої фізичні можливості і застосовувати спортивну техніку. При цьому дуже важливо формувати наступальну тактику ведення боротьби.

В теперішній час у спорті спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок і розширювати їх варіативність. Це завдання можна вдало здійснити за допомогою різноманітних командних ігор. При їх підборі і складанні важливо знати можливості спортсменів, враховувати їх досвід і вміння.

2.3. Використання рухливих ігор для морально-вольової підготовки.

В спорті ігровий метод і гру слід розуміти не просто як особливий вид вправ. Гра несе важливі соціально-педагогічні функції, особливо в розвитку дитячо-юнацького спорту. Перш за все вона допомагає створити колектив. Виховання колективу планується системою підготовки до змагань, а гра виступає як один із засобів такої підготовки.

Дуже важливо виховувати почуття колективізму у спортсменів, які займаються видами спорту, де успіх здобувається індивідуальними зусиллями, де людина “змагається” з кілограмами, метрами, секундами чи демонструє вміння керувати своїм тілом. Тут із-за специфіки спортивної боротьби і ролі особистого успіху у спортсменів можуть розвинути зухвалість, зневага до товаришів і тренерів. Однак від цього «не застраховані» і представники будь-якого виду спорту. Колективний початок рухливих ігор сприяє формуванню позитивних рис характеру, моральних якостей. Бо той самий “чемпіон” в колі товаришів по грі може бути далеко не кращим. В грі кожен дізнається про свої слабкі сторони і наочно може переконатись в перевагах загальних дружніх зусиль. Думка товаришів по команді має надавати великий вплив на поведінку кожного гравця.

В грі велика роль правил. Їх безпосереднє виконання сприяє вихованню чесності і справедливості, свідомої дисципліни, що в спорті також дуже важливо. Спортсменам, які не займаються колективними видами спорту, ігри з активною боротьбою двох сторін допомагають виховувати вольові якості, спортивну “злість”, здоровий азарт, без якого важко не тільки на гімнастичному помості чи на біговій доріжці, але й за шаховою дошкою.

В заняттях іграми виховується здібність максимально усвідомлювати дії, які виконуєш, що дуже важливо в будь-якому виді спорту. На цю сторону ігрової діяльності також важливо звертати увагу при виборі ігор та при керівництві ними.

З ростом досягнень у спорті збільшується роль інтелектуальної підготовки. Гра привчає спортсмена володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії суперника. Навряд чи треба коментувати значення цих якостей для становлення особистості спортсмена.

Щоб за допомогою ігор вдало виховувати волю спортсменів, треба добре знати ігровий матеріал, який поділяється не тільки за переважною направленістю на розвиток рухових якостей, а й виховання таких моральних і вольових якостей, як рішучість, наполегливість, витримка, взаємодопомога.

В іграх “Виклик” чи “Наступ” дуже важливо бути сміливим і рішучим; в “Перетягуванні канату ” необхідна наполегливість, а в “Перестрілці” і в інших командних іграх - взаємодопомога. Тренер підбирає відповідні ігри з урахуванням особливостей свого колективу і рис характеру окремих спортсменів.

Часто гра допомагає тренеру краще пізнати своїх учнів. Спостерігаючи за поведінкою спортсменів в процесі гри, тренер може оцінити:

- прояв спортсменом ініціативи і наполегливості, вміння боротись до кінця;
- прояв боязливості і нерішучості;
- відношення до суперників по грі;
- відношення до партнерів по команді (терпимість, взаємодопомога та ін.);
- відношення до своїх помилок, виправлення їх під час повторної гри;

- дисциплінованість, вимогливість до себе;
- відношення до перемоги, поразки і т.і.

Ці спостереження можуть мати значення для наступної роботи зі спортсменом (головним чином в виховному плані).

Щоб виховувати, керівник повинен сам бути зразком, бути гарним організатором, безпристрасним суддею. Правильна оцінка дій на майданчику, притягнення помічників з числа тих, хто займається, об'єктивний розбір ігор підіймають свідому дисципліну, привчають спортсменів правильно оцінювати свої дії, підвищують інтерес до подальшої спортивної підготовки.

Використання рухливих ігор для активізації і регулювання емоційного стану. При втомі, порушенні стійкої уваги, викликаних високим темпом чи одноманітним характером вправ, що включаються, рухливих ігор до тренування нормалізує працездатність тих, хто займається. Процес оволодіння технічними діями, виховання фізичних якостей знаходяться в прямій залежності від настрою спортсмена, його захопленості. При виникненні у гравців астеничних (негативних) емоцій коефіцієнт корисної дії тренування значно падає. Включення до неї нескладних ігор, не схожих за своєю руховою структурою, ритмом і характером м'язової діяльності на вправи, які виконуються, сприяють створенню у тих, хто займається стеничних (позитивних) емоцій. Перехід з одного виду діяльності на інший, елемент змагання, вільного вибору дій у грі ніби дозволяють відкрити "друге дихання" для продовження інтенсивного тренування після активного відпочинку. При вмілому застосуванні ігор в процесі занять інтерес до них зберігається впродовж всього тренувального циклу.

В іграх, які застосовуються для активізації уваги і підвищенню емоційного стану, зазвичай немає великого фізичного навантаження і гострого конфлікту. Важливо точно визначити, коли настав час включити до заняття гру. Іноді гра входить до розминки чи включається до заключної частини тренування для збереження гарного настрою. Однак можливе і незаплановане проведення гри всередині заняття.

2.4. Використання рухливих ігор в різні періоди спортивного тренування.

Доцільність використання якої-небудь вправи у спортивному тренуванні вимірюється перш за все його позитивною дією на зростання спортивних досягнень. Саме з цих позицій і треба підходити до використання гри, яка в поєднанні з іншими спеціальними засобами підвищує ефективність тренування.

Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному та перехідному періодах тренування, але їх об'єм, характер і методика використання змінюється у відповідності до завдань кожного етапу тренування.

Завдання початкового етапу підготовчого періоду пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також з розширенням кола його рухових навичок і вмінь. Тому разом зі спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності та інших якостей. Об'єм ігор для вирішення завдань тренування в окремих його мікроциклах може бути збільшено. В ігри включаються вправи, схожі з обраним видом спорту, і які суттєво відрізняються від нього. Паралельно здійснюється морально-вольова підготовка спортсменів.

На другому етапі підготовчого періоду ставиться завдання більш глибокого оволодіння й вдосконалення рухових навичок в обраному виді спорту. Це накладає відбиток і на характер ігор, які використовуються в тренуванні. Тут об'єм їх дещо знижується, так як збільшується навантаження, специфічні для даного виду спорту. Посилюється вибірково направлена дія ігор на розвиток спеціальних якостей і навичок.

Зовсім інші завдання переслідуються при організації ігор в кінці підготовчого періоду. Оскільки він закінчується активним відпочинком, ігри тут використовуються не для загальної чи спеціальної підготовки, а для збереження емоційного настрою на наступні тренування. Ігри проводяться на початку чи в кінці тренувального заняття та передбачають порівняно невеликі фізичні і психічні зусилля.

Якщо гра виступає як самостійний вид вправ в спортивній підготовці, то ігровий метод може бути застосований при проведенні різних форм тренування. Прикладом може бути колове тренування, направлене в основному на комплексний розвиток рухових якостей чи технічних навичок.

Не зайве нагадати ще про одну роль гри в процесі підготовки до спортивних поєдинків. Особливий емоційний підйом завжди є відміною змагання від тренування. Важливо, щоб спортсмени були не в стані стартової апатії чи стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічної готовності (особливо в не ігрових видах спорту) можна досягти за допомогою рухливих ігор, в яких вправи що вивчаються, закріплюються і вдосконалюються в умовах змагань. Такі ігри служать свого роду моделлю для формування у спортсменів визначеного психологічного стереотипу. В такому тренуванні виховуються морально-вольові якості, які допомагають спортсмену легше перенести нервові напруження в процесі змагання.

В ході ігор напрацьовується взаєморозуміння партнерів в колективі, необхідне в командних і особисто-командних змаганнях. Правильно побудована система тренування в підготовчому періоді (в тому числі і з застосуванням рухливих ігор) допомагає підвести спортсменів до досягнення найкращої спортивної форми в потрібний момент.

Важливим засобом вдосконалення в змагальному періоді слугують самі змагання, які потребують максимальної мобілізації всіх фізичних і духовних сил. Тренувальні заняття, які проводять між ними, з одного боку, направлені на збереження і вдосконалення технічних прийомів, придбаних раніше, що досягається, як правило, спеціальними засобами, з другого - на активний відпочинок. Тут застосовуються різноманітні ігри з цікавими і не складними завданнями, естафети і атракціони. Оскільки загальна фізична підготовка грає у змагальному періоді хоча і допоміжну, але дуже важливу роль (особливо якщо змагальний період тривалий), не слід нехтувати в її процесі застосуванням ігор. Треба мати на увазі, що гра буде сприяти рішенню ряду допоміжних завдань,

пов'язаних з активним відпочинком і збереженням оптимального рівня морально-вольових якостей.

В ході напруженої безкомпромісної боротьби нервові, фізичні і вольові зусилля порівняно довго тримаються на максимальному рівні, що нерідко є причиною зривів: спортсмен “перегорає”, втрачає спортивну форму і отримує психічну травму. Встановлено, що однією з причин подібних зривів є невміння своєчасно зняти нервову напругу.

Рухливі ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервове напруження і викликати позитивні емоції. З цією метою ігри застосовуються не тільки в заняттях з початківцями, але і з кваліфікованими спортсменами.

Особливо велике місце ігри займають в перехідному періоді тренування, в якому повинні бути створені умови для відпочинку, завершенню відновлювальних процесів після напружених змагань і в той же час збережена тренуваність.

Зміст і характер ігор, які включають до заняття, можуть бути найрізноманітнішими. Можна вивчати нові, раніше не відомі ігри та естафети. Особливо корисно проводити їх в лісі, парку, на березі річки.

Питання про підбір ігор і ігрових вправ для використання в різних періодах тренування чи на окремому занятті залежить від планів тренера. Важливе значення тут мають його педагогічний досвід, інтуїція, точний психологічний розрахунок.

2.5. Використання рухливих ігор для відбору в спорті.

Поповнення рядів великого спорту здібною і перспективною молоддю самим тісним образом пов'язано з методами відбору і комплектуванням відповідних відділень спортивних шкіл, секцій, колективів фізкультури.

На першому етапі відбору в спортивні секції можуть бути використані спеціальні комплекси тестів і рухливих ігор. Вони направлені не стільки на те, щоб виявити, що вміє робити початківець, скільки на те, щоб визначити, на що він здібний в перспективі. Перевага ігор-тестів в даному випадку в тому, що властивості особистості, а також індивідуальні особливості людини в іграх

виявляються особливо чітко і природно. В грі людина доступніше для спостереження: тренеру легше прослідкувати за проявом здібностей учнів до майбутньої спортивної спеціалізації.

З цією метою підбираються ігри-тести, в яких здібність яка цікавить тренера проявлялась би максимально. Як правило, це декілька (4-6) ігор з різною характеристикою, в яких висуваються різні вимоги до прояву потрібних якостей. При відборі юних баскетболістів разом з контрольними іспитами використовуються, наприклад, комплекс з 5 рухливих ігор (“Бігуни”, “Мисливці”, “Боротьба за м’яч”, “Розвідка”, “Швидко в щит”). При проведенні кожної гри тренер намагається зафіксувати і кількісно виявити у початківця потрібні для баскетболу якості і властивості особистості (оперативне мислення, швидкісно-силові якості, тонкість м’язових відчуттів, вміння диференціювати м’язові зусилля, рухомість нервової системи, швидкість та ін.). в протоколі тренер фіксує різні показники (скільки раз гравець був зловлений у грі і сам зміг зловити, за який час вдалося забрати м’яча, як швидко зібрав всі предмети, скільки секунд володів м’ячем і т.п.). результати вносять до таблиці, в якій відмічається місце, зайняте гравцем в кожній грі. За сумою зайнятих місць виявляється відносна характеристика гравців. При цьому найменша сума місць є кращим показником.

Існують ігри-тести для виявлення показників уваги (об’єм, інтенсивність, переключення), координаційних здібностей, емоційних реакцій та ін. В іграх найбільш яскраво проявляється рухливість і врівноваженість нервових процесів. Спостерігаючи за поведінкою початківців у грі, тренер може отримати інформацію про їх емоціональну реакцію. Напевно, перевагу буде віддано терплячим, стриманим початківцям зі стійкою психікою.

В якості тестів слід підбирати такі ігри, в результаті проведення яких можна отримати уяву про рухові якості, які складніше піддаються вихованню. До них, наприклад, відноситься швидкість і спритність. Загальну спритність нескладно перевірити у будь-якій грі з м’ячем. Спеціальну спритність в кожному виді спорту пов’язують з розвитком деяких додаткових якостей (рівновага, почуття ритму, простору, середовища, здатність орієнтуватися в обстановці). Контрольні вправи

не повинні бути занадто складні, так як виконання нової за структурою рухової дії під час гри викликає гальмування в силу незвичності і уяви про ступінь розвитку якості, що цікавить тренера, може недостовірною.

Вищесказане відноситься до першого, попереднього етапу відбору. Другий етап відбору – це більш глибока перевірка якостей тих, хто займається під час початкового навчання. За допомогою ігор тренер може виявити індивідуальність спортсменів, їх психічні можливості, здібності і схильність до окремих вправ.

Рухливі ігри і естафети у вигляді контрольних тестів застосовуються і в процесі спортивного вдосконалення. Вони дозволяють судити про ступінь розвитку окремих якостей, формуванні потрібних навичок і застосуванні їх в специфічних умовах гри. В цьому випадку гра виступає як засіб термінової інформації і цим полегшує роботу тренера.

Умовні позначки

- - м'яч;
- △□ - гравці (в естафетах);
- - ведучий;
- - гравець команди, що нападає;
- △ - гравець команди, що захищається;
- - рух гравця;
- +↪ - зупинка, поворот;
- - - - - рух м'яча;
- ~→ - ведення;
- (- заслін;
- //→ - кидок у ворота;
- - учитель.

3. Рухливі ігри для баскетболу.

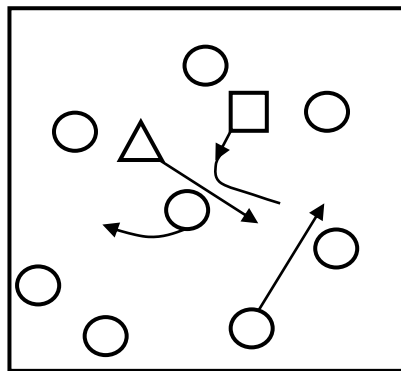
"Квач з перетинанням"

Мета: сприяти навчанню пересування по майданчику.

Підготовка. З обох боків від середньої лінії на відстані 8-9 м від неї креслять паралельні лінії або гру проводять на одній з половин баскетбольного майданчика. Призначають ведучого (мал. 1).

Опис гри. За командою гравці розбігаються по майданчику, а ведучий ловить їх. Гравець, якого ведучий торкнувся рукою, стає ведучим.

Правила. 1. Ведучому забороняється переслідувати гравця, який, рятуючи товариша, перетнув йому шлях. Він має право наздогнати будь-якого іншого гравця. 2. Кожен новий ведучий, перш ніж наздогнати гравців, повинен голосно оголосити: "Я - квач!". 3. Новому ведучому не дозволяється ловити гравця, який щойно був ведучим.



Мал. 1

"Квач спиною до щита"

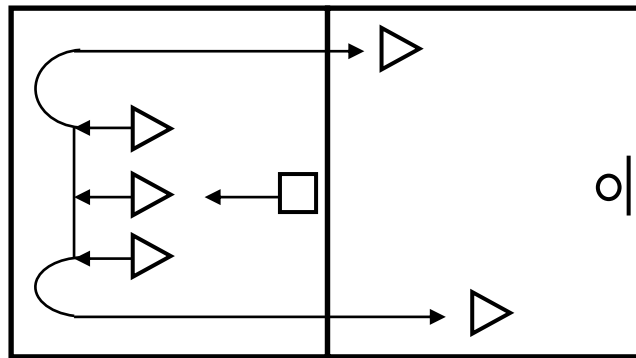
Мета: сприяти навчанню пересування по майданчику.

Підготовка. Гру проводять на баскетбольному майданчику. Призначають ведучого (мал. 2).

Опис гри. За командою гравці розбігаються по майданчику, а ведучий ловить їх. Гравець, якого ведучий торкнувся рукою, стає ведучим.

Правила гри. 1. Гравцям дозволяється пересуватись приставним кроком або бігом, повернувшись спиною до щита, ближче до якого вони знаходяться.

2. Гравця, який знаходиться ближче ніж на півметра від трисекундної зони, торкатися забороняється. 3. Якщо гравець через 10-15 сек. не перемістився, від трисекундної зони в напрямі середини майданчика, він стає ведучим.



Мал. 2

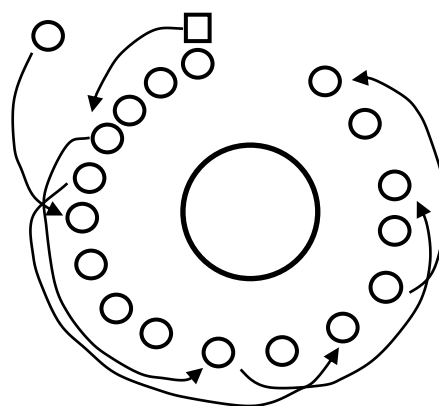
"Третій - зайвий"

Мета: сприяти навчанню пересування по майданчику.

Підготовка. На майданчику креслять коло діаметром 6 м. Гравців розташовують по колу парами обличчям до центра, інтервал між парами 1 крок. Призначають втікача і ведучого (мал. 3).

Опис гри. За командою втікач тікає, ведучий наздоганяє його. Втікач пересувається із зовнішньої сторони кола і, рятуючись від ведучого, несподівано виконує боковий заслін одному з гравців будь-якої пари. Гравець, якому поставлено заслін, став втікачем, а той, хто зробив заслін, залишається в колі. Втікач, якого ведучий торкнувся рукою, стає ведучим.

Правила. 1. Втікач має право пробігати не більше одного кола. 2. Новому ведучому дозволяється бігти за гравцем, який щойно був ведучим.



Мал. 3

"До своїх м'ячів"

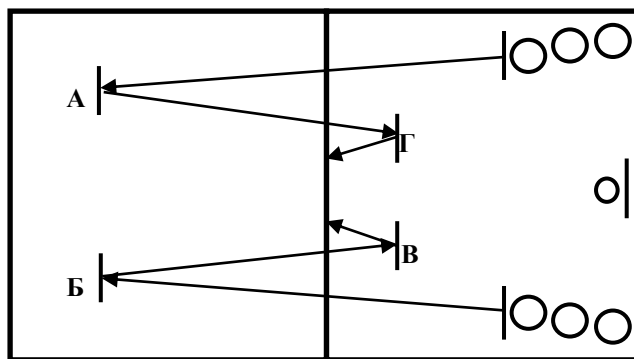
Мета: сприяти навчанню пересування по майданчику зі зміною напрямку.

Підготовка. Гравців поділяють на дві рівні за кількістю і силою команди і шикують у колони по одному на відстані 1 м від бокових ліній на рівні щита. Перед кожною командою паралельно середній лінії (з обох боків від неї і на однаковій відстані) креслять по дві короткі лінії. На середню лінію на відстані 4 м від бокових ліній перед командами кладуть по м'ячу (мал. 4).

Опис гри. За сигналом (для кожної пари суперників окремо) перші гравці кожної команди роблять швидкий ривок до відміток А і Б за середньою лінією. Наступивши на відмітку, гравці швидко міняють напрям бігу, прямують до відміток Г і В (що перед середньою лінією) і, наступивши на них, біжать до середньої лінії і піднімають м'яч угору.

Гравець, який першим підняв м'яч угору, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила. Гравець, який не добіг до позначок і не наступив на них, програє.



Мал. 4

"Колове полювання"

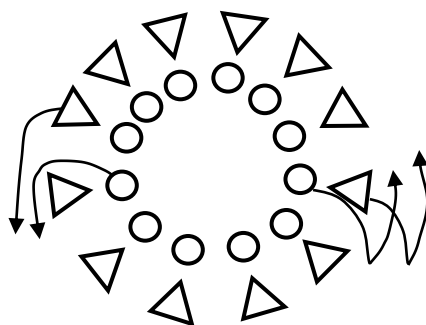
Мета: сприяти навчанню пересування на майданчику, розвиткові уваги.

Підготовка. Гравців поділяють на дві рівні команди й утворюють два концентричні кола (мал. 5).

Опис гри. За першим сигналом гравці обох кіл пересуваються приставним кроком або стрибками в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, переслідуючи їх по всьому майданчику, намагаються торкнутися їх. Коли всіх гравців поквацано, команди міняються ролями, і гра повторюється.

Перемагає команда, яка швидше поквациє суперників.

Правило. Квациати дозволяється тільки гравця, який на початку гри стояв навпроти.



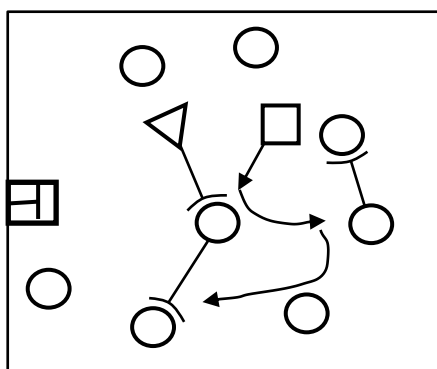
Мал. 5.
"Квачі з заслоном"

Мета: сприяти навчанню пересування по майданчику, орієнтування.

Підготовка. З обох боків від середньої лінії на відстані 8-9 м від неї креслять паралельні лінії, або гру проводять на одній з половин баскетбольного майданчика. Призначають ведучого (мал.6).

Опис гри. За сигналом гравці розбігаються по майданчику, а ведучий ловить їх. Гравець, якого ведучий поквацивав, міняється з ним ролями. Будь-який гравець може виручити від переслідування товариша, виконавши заслін. Для цього, він повинен перетнути шлях ведучому, який наздоганяє гравця.

Правила. 1. Ведучому забороняється, переслідувати втікача, якщо йому перетнули шлях. Він має наздогнати будь-якого іншого гравця. 2. Кожен новий ведучий, перш ніж почати переслідування, повинен голосно оголосити: "Я - квач!". 3. Новому ведучому забороняється бігти за гравцем, який тільки-но був ведучим.



Мал. 6.

"Човник" (Хто далі стрибне)

Мета: сприяти розвиткові опорно-рухового апарата.

Підготовка. Гравців поділяють на дві рівні команди, які шикують у шеренги обличчям одна до одної. Між шеренгами креслять, стартову лінію. Жеребок визначає, яка команда починає гру (мал.7).

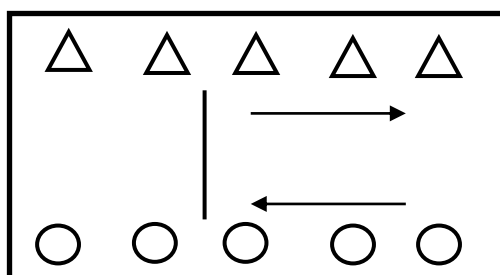
Опис гри. Від кожної команди до лінії підходять по одному гравцю. Перший виконує від лінії старту стрибок з місця поштовхом обох ніг якомога далі. Там, де його п'ятки торкнулися землі, проводять лінію. Від цієї лінії в протилежний бік стрибає гравець іншої команди. Після його стрибка проводять лінію, як і в першому випадку. Гравці повертаються на місце. Потім до нової позначки підходить гравець першої команди і стрибає в зворотному напрямку, а гравець другої команди від позначки, зробленої після стрибка суперника, стрибає в протилежний бік, і так стрибають усі гравці обох команд. Гра закінчується, коли всі гравці обох команд виконають стрибок.

Переможницею стає команда, яка більше просунулась уперед від лінії старту в бік суперника. Команда, яка в кінці гри не просунулась в бік суперника, а залишилася на своєму боці (остання Позначка перед лінією старту), програє.

Для більш точного визначення переможця заміряють відстань від останньої позначки до стартової лінії.

Після цього команди міняються місцями, і гру повторюють.

Варіант. Стрибок з місця поштовхом обох ніг, приземлення на ліву, потім на праву ногу.



Мал. 7

"М'яч з чотирьох сторін"

Мета: сприяти навчанню пересування, передачі, ловіння та ведення м'яча.

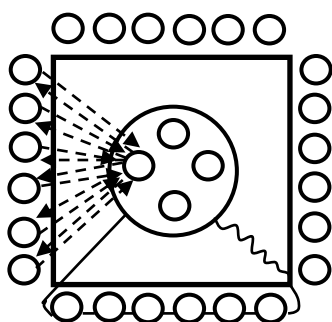
Підготовка. На майданчику креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. У центрі його креслять коло діаметром 1,5-2 м. Гравців поділяють на чотири рівні команди і розташовують шеренгами по сторонах квадрату. Від кожної команди призначають одного ведучого, який з м'ячем у руках стає в коло проти своєї команди (мал. 8).

Опис гри. За сигналом ведучі передають м'яч обома руками гравцям, що стоять першими в шеренгах. Ті ловлять його і повертають ведучим, потім ведучі передають м'яч другим гравцям, які роблять те саме, і так до останнього гравця команди.

Останній гравець, одержавши м'яч, швидко веде його в коло, стаючи ведучим, а ведучий біжить у свою шеренгу, стаючи на лівий фланг. Усі гравці пересуваються на одне місце вліво, і гра продовжується. Так триває поки перший ведучий не повернеться в коло.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання гри.

Правила. 1. Передачу м'яча всі гравці виконують однаково (за завданням учителя). 2. Гравець, який припустився помилки під час передачі або ведення, повторює цей прийом.



Мал. 8

"М'яч капітану"

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча.

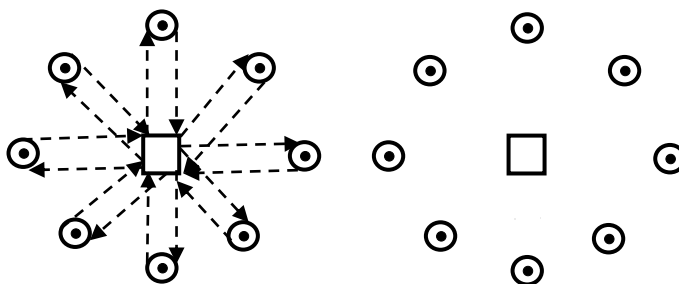
Підготовка. Гравці діляться на дві-три рівні команди. На майданчику креслять відповідну кількість однакових кіл, навколо яких шикується кожна

команда, інтервал між гравцями один крок. У середині кожного кола - капітан з м'ячем у руках (мал. 9).

Опис гри. За сигналом капітан передає м'яч першому гравцю (спосіб передачі перед початком гри вказує вчитель), той повертає його капітану, капітан передає м'яч другому гравцю, і так до останнього гравця. Одержавши м'яч від останнього гравця, капітан підкидає його вгору. Гравець, що стояв першим, вбігає в коло і ловить м'яч, а капітан стрімко біжить на його місце.

Спіймавши м'яч, гравець починає передавати його підряд усім гравцям, а одержавши м'яч від останнього, підкидає його вгору, біжить на місце другого гравця, який вбігає в коло. Гра триває, поки всі гравці побувають у ролі капітана. Перемагає команда, гравці якої швидше виконали завдання, і в колі знов знаходиться капітан (той, хто стояв у ньому перший).

Правило. Якщо втрачено м'яч, його підбирають і гру продовжують з моменту помилки.



Мал. 9

"М'яч середньому"

(передача м'яча зі зміною місць)

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча в русі.

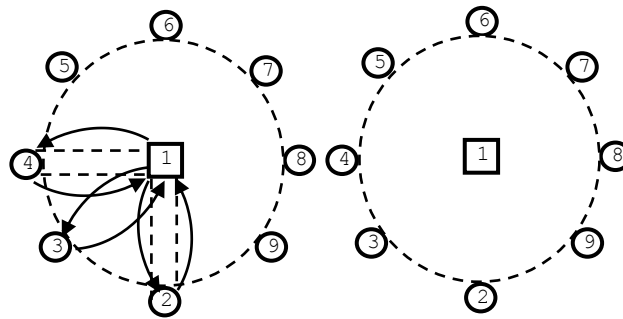
Підготовка. На майданчику креслять 2-3 кола однакового діаметра. Учнів поділяють на рівні команди за кількістю кіл, які шикуються за їх лініями з інтервалом 1,5-2 м. У середину кожного кола стає гравець № 1. Інші гравці розраховуються за порядком, починаючи з другого (мал. 10).

Опис гри. За сигналом гравець № 2 передає м'яч однією рукою, зігнутою зверху (або іншим способом за завданням учителя), гравцю № 1 і робить ривок у центр. Гравець № 1 передає м'яч гравцю № 3 і біжить на місце гравця № 2. Потім

гравець № 3 передає м'яч гравцю № 2, що знаходиться в центрі, і біжить у центр, гравець № 2 передає м'яч гравцю № 4 і біжить на місце гравця 3 і т.д., аж поки гравець № 1 опиниться в центрі кола, а м'яч у гравця №2.

Команда, яка першою закінчить гру, перемагає.

Правила. 1. За порушення правил передачі команді нараховується штрафне очко. 2. За порушення черговості передач команді нараховують штрафне очко.



Мал. 10

"Передав - сідай"

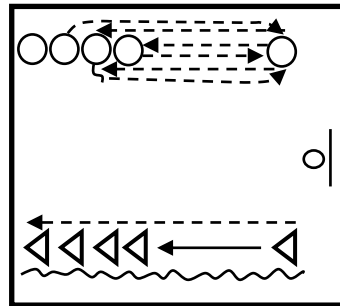
Мета: сприяти навчанню передач і ловіння та ведення м'яча.

Підготовка. Учнів поділяють на кілька рівних команд і шикують у колони по одному (дистанція між гравцями – півкроку). Перед колонами (в 3-4 від них) на підлозі креслять лінії, за якими стають капітани з м'ячами в руках (мал. 11).

Опис гри. За сигналом капітани передають м'яч зігнутою рукою зверху (правою або лівою) гравцям, які стоять першими в колоні. Ті ловлять його і, передавши капітану тим самим способом, набирають положення упору присівши. Потім капітан передає м'яч другому гравцю, який повторює ті самі дії, і так до останнього гравця. Останній, одержавши м'яч від капітана, веде його із зовнішнього боку колони до позначки перед колоною, капітан підбігає до своєї колони і командує: "Встати!". Вставши, гравці роблять півкроку назад, і капітан стає попереду колони.

Гравець, що замінив капітана, повторює всі його дії, і так, поки всі гравці побувають у ролі капітана. Перемагає команда, капітан якої першим повернеться на своє місце.

Правила. 1. Передачу м'яча виконувати лише визначеним способом. За порушення - штрафне очко. 2. Якщо під час передач пропущено гравця, порушення карається штрафним очком.



Мал. 11

"Не дай м'яч ведучому"

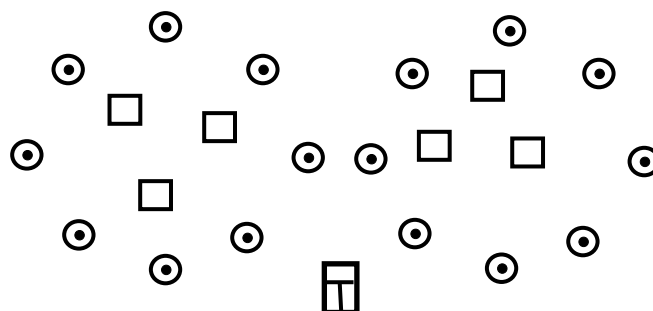
Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча, відволікаючих дій і скритих передач.

Підготовка. Гравців поділяють на 2-3 рівні групи, які утворюють кола. В середині кожного кола - 2-3 ведучих.

Опис гри. За сигналом гравці передають м'яч один одному - через коло (на рівні і вище зросту ведучих). Завдання ведучих - спіймати або торкнутися м'яча рукою. На місце ведучого йде гравець, після передачі якого ведучий торкнувся або спіймав м'яч (мал. 12).

Правила. 1. Якщо м'яч викотився з кола, за ним може бігти будь-який гравець. Якщо ним заволдіє ведучий, його місце в колі займає той, хто втратив м'яч. 2. М'яч передавати заданим способом.

Варіант. Гру можна проводити з передачею м'яча в русі, заборонивши робити пробіжку і подвійне ведення.



Мал. 12

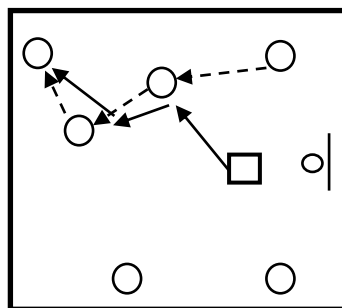
«Квач і м'яч»

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча, взаємовиручки й орієнтування.

Підготовка. Учнів поділяють на дві групи. Кожна з них грає самостійно на одній з половин майданчика (Мал. 13).

Опис гри. Гравці бігають по майданчику, втікаючи від ведучого і передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб вчасно передати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий: гравця з м'ячем квацати не можна. Проте можна квацати м'яч в руках гравця і на льоту, перехоплюючи його. Якщо ведучому вдалося поквацати гравця без м'яча, м'яч в його руках або м'яч на льоту, ведучим стає той, хто припустився помилки.

Правило. Володінням м'ячем, ведення його, передачі виконувати у відповідності з правилами змагань у баскетбол.



Мал. 13

"Коловий обстріл"

Мета: сприяти навчанню передач і ловіння м'яча, кидків на точність, колективних дій.

Підготовка. На підлозі креслять коло діаметром 8-10 м, від якого із зовнішнього боку на однаковій відстані один від одного проводять "промені" завдовжки 2 м. У коло входять 10 гравців (по 5 від кожної команди у формі різного кольору). В зони, утворені "променями", стають по 5 гравців від кожної команди через одного. М'яч у одного з гравців команди, яка виграла жеребкування (мал. 14).

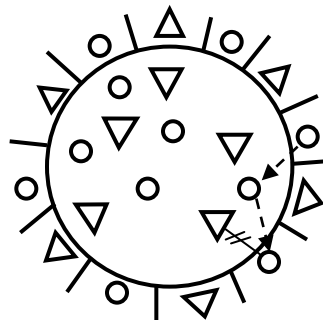
Опис гри. За сигналом гравці, що володіють м'ячем, передають його один одному, незалежно від того, де вони стоять (у колі або поза ним). У зручний

момент гравці, що стоять за колом, намагаються влучити м'ячем у суперників, які знаходяться в колі. Якщо атакованому вдалося спіймати м'яч під час польоту, після відскоку від нього або від поверхні майданчика, він не виходить з гри, а передає м'яч своїм партнерам, і вони (ті, хто стоять поза колом) вже "обстрілюють" своїх суперників. Якщо ж у результаті боротьби м'яч потрапив до будь-якого з гравців команди, що "обстрілювала", поквациваний вибуває з гри.

Гра закінчується, коли в колі не залишиться жодного з гравців будь-якої команди. Потім гру повторюють, міняючи гравців ролями: ті, хто діяв поза колом, стають у коло, а ті, хто знаходився у колі, займають місця в зонах.

За результатами двох повторень гри визначають переможця. Якщо команди мають по одному виграшу, загальну перемогу присуджують тій з них, яка витратила менше часу на вибивання суперників.

Правило. Гравцям, які стоять поза колом (у зонах), забороняється бігти за м'ячем у зону сусідів .



Мал. 14

"Захист укріплення"

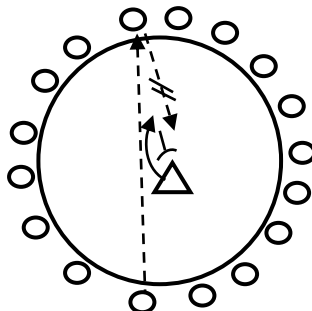
Мета: сприяти навчанню вибору місця для передачі і ловіння м'яча, кидка однією рукою, зігнутою зверху (збоку) або прямою знизу.

Підготовка. На підлозі креслять велике коло, в центрі якого встановлюють "укріплення" (три палиці, зв'язані між собою з одного кінця). Гравці шикуються поза колом з інтервалом до 1 м, ведучий стає біля "укріплення". М'яч (гандбольний або волейбольний) тримає один з гравців.

Опис гри. За сигналом гравці, передаючи м'яч один одному в будь-якому напрямі, намагаються влучним кидком збити "укріплення". Ведучий, захищаючи

"укріплення", відбиває м'яч тілом, руками і ногами. Той, кому вдалося влучити в ціль, стає ведучим, а ведучий йде на його місце.

Правила. 1. Тривалість гри встановлюють заздалегідь. 2. Гравцям забороняється переступати лінію кола до передачі або кидка. 3. Якщо "укріплення" не збито, а лише зсунуто з місця, ведучий продовжує захищати його. 4. Якщо "укріплення" збив сам ведучий, його роль виконує гравець, у руках якого в цей момент знаходився м'яч, а ведучий стає на його місце.



Мал. 15

"Складна гонка м'ячів"

Мета: сприяти навчанню передач і ловіння м'яча, виконання відволікаючих дій, вибору місця і перехоплювання м'яча.

Підготовка. Учнів поділяють на дві рівні команди. В 4-5 м з обох, сторін від середньої лінії поля на підлозі креслять малі кола за кількістю учасників. У них стають гравці обох команд. У кожній команді призначають капітана (захисника). Вони розташовуються біля середньої лінії на половині поля суперників обличчям до своїх команд (мал. 16).

Опис гри. Учитель, стоячи на середній лінії, спірним кидком вводить м'яч у гру між захисниками, які намагаються заволодіти ним або відбити в бік своїх гравців, не переступаючи лінію. Якщо захисник заволодів м'ячем, він передає його своєму гравцю, який стоїть у першому колі. Захисник протилежної команди перешкоджає цьому, відбиваючи м'яч у бік своїх партнерів, або перехоплюючи його на льоту.

Якщо захисникові вдалося передати м'яч першому гравцеві, той швидко передає його другому, другий - третьому, аж поки м'ячем заволодіє гравець, що

стоїть в останньому колі. Він швидко передає м'яч капітанові (захисникові), і команда виграє очко.

Після цього м'яч віддають учителям, гравці пересуваються за годинниковою стрілкою на одне місце, захисник стає в перше коло, а гравець з останнього кола стає захисником, і гра продовжується.

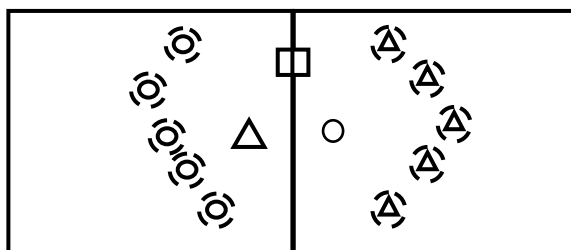
Якщо м'яч було перехоплено захисником суперників під час передач, то, знов заволівши м'ячем, захисник повинен почати передачу з гравця, в якого було відібрано м'яч.

М'яч може переходити від команди до команди багато разів, поки, пройшовши через руки всіх гравців, повернеться до захисника.

Гру продовжують доти, поки всі гравці побувають у ролі захисників або до обумовленої кількості очок.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правило: передачу можна виконувати не вище зросту гравців. За порушення цього правила м'яч передають захисникові суперників.



Мал. 16

"У кого менше втрат"

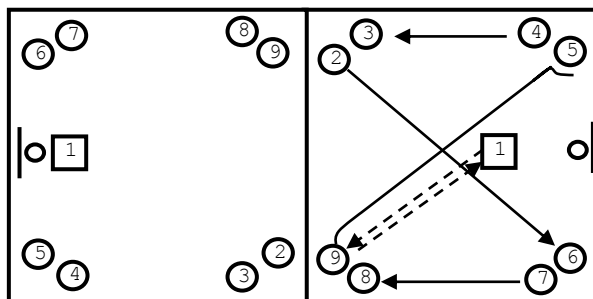
Мета: сприяти навчанню передач і ловіння м'яча, взаємодії гравців.

Підготовка. Учнів поділяють на дві рівні команди - по 9 учасників у кожній. У середину квадратів, утворених гравцями, стають ведучі (їх № 1). Усі інші гравці, стоячи по двоє в кожному куті, розраховуються за годинниковою стрілкою - № 2 і 3, № 4 і 5, № 6 і 7, № 8 і 9 (мал. 17).

Опис гри. За сигналом гравець № 2 (визначеним способом) передає м'яч гравцю № 1 і робить ривок до гравця № 6, у цей час гравець № 1 передає м'яч гравцеві № 9, а гравець № 4 біжить до гравця № 3 і стає за ним. Гравець № 9, не затримуючи м'яч, повертає його гравцю № 1 і робить ривок до гравця № 5, гравець

№ 7 швидко перебігає до гравця № 8 і стає за ним. Наступні гравці повторюють ті самі дії. Команда, яка допустила менше помилок (втрат) за певний час, стає переможцем.

Гру можна ускладняти введенням другого м'яча. Тоді гравець № 1 після прийому м'яча від гравця № 2 передає його гравцю № 3, приймає м'яч від гравця № 8 і передає його гравцю № 9. Переміщуються гравці так само, як у першому варіанті.



Мал. 17

"Між двох м'ячів"

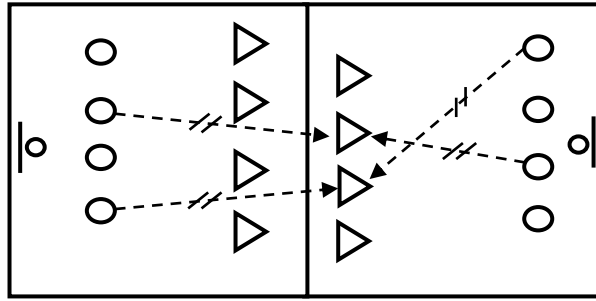
Мета: сприяти навчанню передач і ловіння м'яча, кидка на точність.

Підготовка. Учнів поділяють на дві рівні команди. Гравці команди А розташовуються на середній лінії майданчика, гравці команди Б, розділившись на дві частини, стають за лицьовими лініями (для учнів 1-3 класів провести додатково лінію в 5-6 м з обох боків від середньої). В кожній підгрупі команди Б один волейбольний м'яч (мал. 18).

Опис гри. За сигналом гравці команди Б кидками намагаються влучити в гравців команди А (м'яч кидати не вище колін). Гравці команди А, захищаючись, стрибають, бігають, вивертаються від м'ячів, що летять з обох боків. Якщо м'яч потрапив у гравця, він вибуває з гри. Коли всіх гравців поквацано, вчитель вказує, за який час це вдалося зробити гравцям команди Б. Потім гравці міняються ролями, і гру продовжують.

Перемагає команда, яка витратить менше часу на поквацання суперників.

Правило: гравцям команди, що атакує, забороняється переступати лицьову або лінію на підлозі. В разі порушення правил влучання не зараховують.



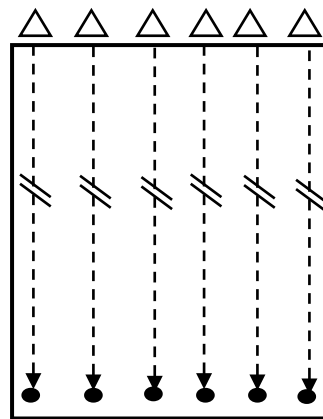
Мал. 18

"Влуч м'ячем у ціль"

Мета: сприяти навчанню кидків м'яча на точність.

Підготовка. Учасників ділять на дві рівні команди. Одна кладе баскетбольні м'ячі на середню лінію (відстань між м'ячами 1 м) і відходить до свого щита. Гравці іншої команди - за лицьовою лінією (для учнів 1-3 класів - за лінією, проведеною в 6-8 м від середньої) з волейбольними м'ячами в руках (мал. 19).

Опис гри. За сигналом гравці намагаються влучити м'ячем у ціль. Після підрахунку влучень завдання виконує інша команда. Повторюють гру за попередньою домовленістю. Перемагає команда, яка набере більше очок (кожне влучання приносить команді очко).



Мал. 19

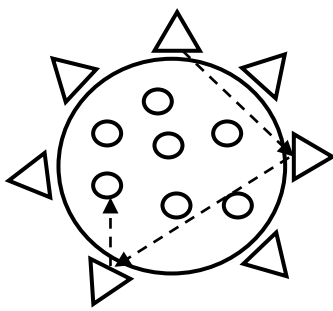
"Мисливці й качки"

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча, кидка на точність.

Підготовка: На підлозі креслять коло. Одна команда - "мисливці", інша - "качки". Качки розміщуються в колі довільно, мисливці - рівномірно за лінією кола. В одного з мисливців у руках волейбольний м'яч (мал. 20). Учитель визначає спосіб передачі м'яча.

Опис гри . За сигналом мисливці, перекидаючи м'яч один одному в різних напрямках і не переступаючи лінію, намагаються несподіваним влучним кидком "підстрелити" качку (кидок робити не вище колін). Качки вивертаються, стрибають, бігають у колі аби не бути поквацаними. "Підстрелена" качка вибуває з гри.

Вчитель фіксує час, за який "підстрелено" всіх качок. Потім гравці міняються ролями, і гру продовжують, Команда, яка швидше виконає завдання гри, перемагає.



Мал. 20

"Боротьба за м'яч"

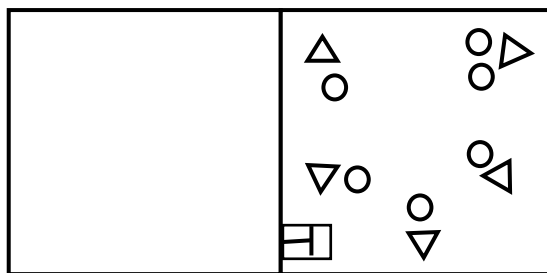
Мета: сприяти навчанню передач і ловіння м'яча в русі зі зміною місць, взаємодії гравців.

Підготовка. Грають на баскетбольному або волейбольному майданчиках (учні 1-3 класів на одній з половин майданчика). Учнів поділяють на дві команди (мал. 21).

Опис гри. За сигналом учитель вводить м'яч у гру в центрі спірним кидком. Гравці команди, що заволоділа м'ячем, намагаються вміло маневруючи, зробити 10 передач підряд, не втративши м'яча. Якщо команді це вдається, вона одержує очко і гру починають спочатку. Команда, яка набрала більшу кількість очок, перемагає.

Правила. 1. Тривалість гри вчитель обумовлює заздалегідь (у залежності від розмірів майданчика і кількості учасників). 2. Гру проводять за правилами баскетболу. 3. Якщо м'яч перехоплено суперником, попередні передачі (менше 10) анулюються і ведеться новий рахунок передач для команди, яка заволоділа м'ячем. 4. Якщо м'яч вибито за бокову лінію, його виводить звідти гравець

протилежної команди. 5. Якщо м'яч викотився за межі майданчика, набрана кількість передач (менше 10) анулюється.



Мал. 21

"М'яч ловцю"

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча, взаємодії гравців.

Підготовка. В протилежних кутах кожної половини баскетбольного майданчика проводять лінію, утворивши рівнобічні трикутники зі сторонами 1 - 1,5 м, паралельно основі трикутника на відстані 1м проводять другу лінію, утворивши зону захисника.

В центрі майданчиків - кола для початку гри. Учасників поділяють на 4 команди. На кожній половині майданчика розташовують по 2 команди, які грають між собою. В кожній команді призначають (вибирають) ловця і захисника. Ловці стають у трикутники на протилежних сторонах майданчика обличчям до своїх команд, а захисники — в зону захисника на своїй половині поля (мал. 22).

Опис гри. За сигналами вчителя і його помічника на обох половинах майданчика м'яч вводять у гру спірним кидком. Кожен гравець, який бере участь у розіграшу м'яча, намагається відбити його своїм гравцям. Заволодівши м'ячем, гравці роблять швидкі й точні передачі і пересуваються ближче до свого ловця, намагаючись кинути м'яч так, щоб він його спіймав.

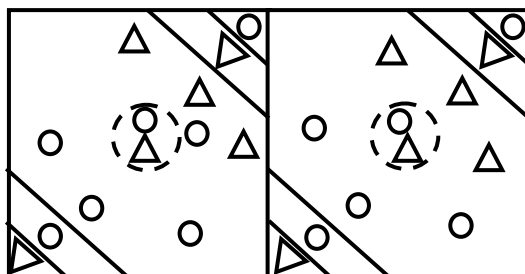
Захисник намагається перехопити м'яч і віддати своїм гравцям, які, одержавши його, виконують те саме завдання. Під час передач м'яча однією командою гравці іншої чинять активний опір, пересуваючись по майданчику, виконуючи заслін, "тримаючи" гравців і намагаючись перехопити м'яч.

Команда, якій вдалося передати м'яч ловцю, одержує очко, і гру починають з центра.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила. 1. Гра складається з двох таймів і триває обумовений час.

2. Після першого тайму команди міняються сторонами. 3. Під час гри дозволяються лише передачі м'яча. 4.Порушення правил карається штрафним очком.



Мал. 22

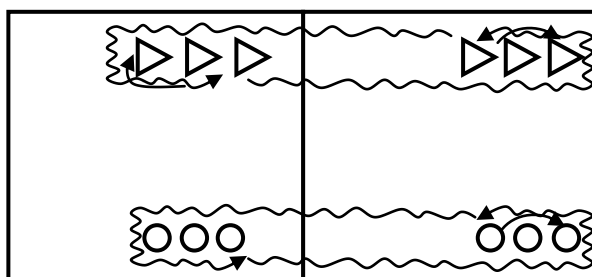
"З двома м'ячами назустріч"

Мета: сприяти навчанню ведення м'яча.

Підготовка. Гравців поділяють на дві рівні команди, які, в свою чергу, ділять на дві підгрупи. Кожна підгрупа шикується в колону по одному на протилежних сторонах майданчика обличчям одна до одної. Перед колонами проводять лінії старту. Перед першими гравцями обох команд на підлозі лежить по 2 м'яча (для учнів 2-3 класів відстань між колонами 8-10 м, м'ячі волейбольні).

Опис гри. За сигналом перші гравці підхоплюють з підлоги м'ячі і ведуть їх, штовхаючи правою і лівою руками одночасно або поперемінно, до протилежних колон. Обвівши колони проти годинникової стрілки, віддають м'ячі гравцям, що стоять першими в цих колонах. Вони виконують те саме завдання. Перший гравець йде в кінець колони. Так триває, поки всі гравці візьмуть участь у грі.

Переможницею стає команда, гравці якої швидше помінялись місцями (мал. 23).



Мал. 23

"До своїх прапорців"

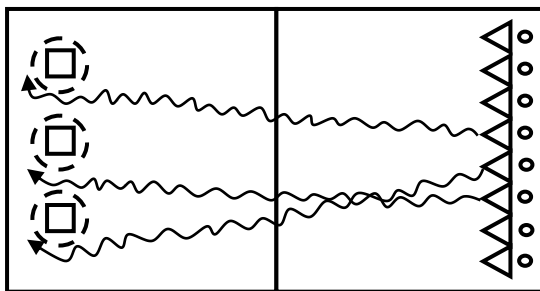
Мета: сприяти навчанню ведення м'яча, обводки гравця, орієнтування.

Підготовка. Учні поділяють на 3-4 команди. В 6 м паралельно лицьовій лінії А на однаковій відстані один від одного стоять ведучі (за кількістю команд), в руках у кожного з них - прапорець різного кольору. Команди утворюють кола навколо ведучих і запам'ятовують колір свого прапорця. В 9 м паралельно лицьовій лінії Б на однаковій відстані один від одного кладуть м'ячі (за кількістю гравців) (мал. 24).

Опис гри. За сигналом учні підходять до м'ячів, зупиняються за 1 м від них і виконують різні вправи за вказівкою вчителя. В цей час ведучі швидко міняються місцями (або прапорцями). Тільки-но відбулася зміна ведучих, учитель подає сигнал. За другим сигналом гравці піднімають з підлоги м'ячі, ведучи їх до своїх прапорців і шикуються в колони по одному за своїми прапорцями.

Перемагає команда гравці якої швидше вишикувались у колону.

Правило. 1. Гравцям забороняється дивитись убік під час виконання вправ. 2. Забороняється заважати гравцям під час ведення м'яча. 3. За кожне з цих порушень команда карається штрафним очком.



Мал. 24

"Колове полювання з м'ячами"

Мета: сприяти навчанню ведення м'яча, обведення гравця.

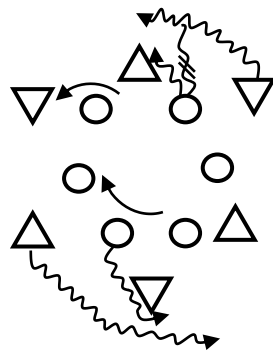
Підготовка. Учасників поділяють на дві рівні команди й утворюють два концентричні кола. В кожного гравця в руках м'яч.

Опис гри. За першим сигналом гравці, ведучи м'яч, пересуваються по колу приставним кроком в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи ведення, прямують у різні боки, а гравці

внутрішнього кола, ведучі м'яч, намагаються поквацати їх, переслідуючи по всьому майданчику. Коли всіх гравців поквацано, команди міняються ролями, і гра продовжується.

Перемагає команда, яка швидше поквацає суперників (мал. 25).

Правило: квацати дозволяється лише гравця, який на початку гри стояв проти того, що наздоганяє.



Мал.25

"3 м'ячем назустріч"

Мета: сприяти навчанню ведення, передач і ловіння м'яча.

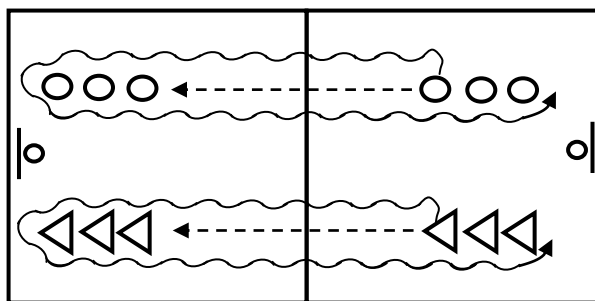
Підготовка. Учасників ділять на дві рівні команди, які поділяють на підгрупи. Підгрупи шикують у колони по одному на відстані 15-20 м на протилежних сторонах майданчика обличчям одна до одної. Перед колонами проводять лінії. Перед першими гравцями на підлозі м'яч.

Опис гри. За сигналом перші гравці піднімають м'ячі, ведуть їх до протилежних колон, обводять їх, повертаються на своє місце, сильно і точно передають м'ячі гравцям, що стоять першими в протилежних колонах, і стають у кінець колони. Те саме робить перший гравець протилежної команди, і так, поки всі гравці виконають завдання гри (мал. 26).

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання гри і одержить менше штрафних очок.

Примітка. Для учнів 2-3 класів відстань між колонами 5-10 м.

Правило: за втрату м'яча під час ведення, неточну передачу, втрату м'яча під час ловіння команді нараховують штрафне очко (1 сек.).



Мал. 26

"Хто швидше"

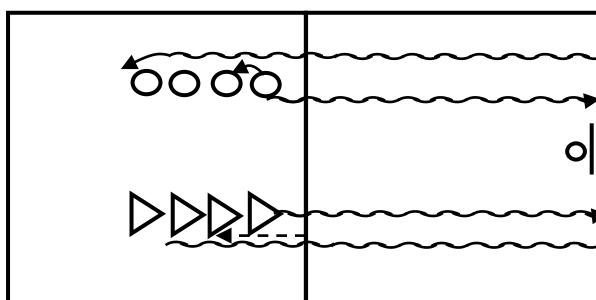
Мета: сприяти навчанню ведення м'яча.

Підготовка. Гравці двох команд стоять у колонах по одному за середньою лінією обличчям до одного з щитів (інтервал між колонами 4 м). Перед першим гравцем на підлозі – м'яч.

Опис гри. За сигналом перші гравці піднімають з підлоги м'ячі ведуть їх до лицьової лінії (за завданням правою або лівою рукою). Наблизившись до лінії, торкаються її вільною рукою і ведуть м'ячі назад, передаючи наступним гравцям біля середньої лінії. І так, поки всі гравці виконають завдання гри.

Перемагає команда, яка швидше і з меншою кількістю помилок закінчить гру (мал. 27).

Правило: за кожну втрату м'яча команда одержує штрафне очко (1 сек).



Мал. 27

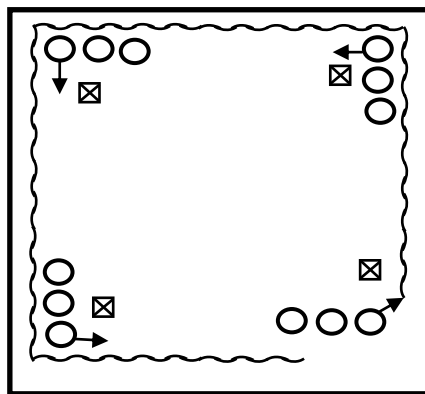
"Наздожени і випереди"

Мета: сприяти навчанню ведення м'яча.

Підготовка. Гравців поділяють на 4 команди, кожна з яких шикується в колону по одному в одному з кутів половини майданчика. У кожному куті - стійка або набивний м'яч. У перших гравців в руках м'яч (для учнів 2-3 класів зменшують майданчик для гри).

Опис гри. За сигналом перші ведуть м'ячі вздовж лицьової, бокових і середньої ліній. Кожен гравець намагається наздогнати суперника, що біжить попереду, і випередити його. Добігши до своєї команди, перший передає м'яч другому гравцеві, який продовжує гру, а сам стає в кінець колони. І так, поки всі гравці виконають завдання гри.

Перемагає команда, перший гравець якої швидше повернеться на своє місце (мал. 28).



Мал. 28

"Колова естафета"

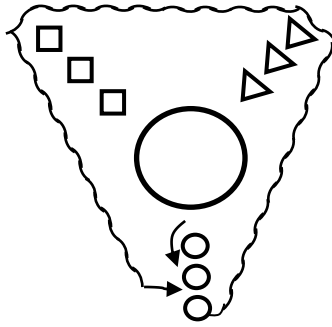
Мета: сприяти навчанню ведення м'яча, обведення .

Підготовка. Учнів ділять на 3-4 команди і шикують у колони по одному перед накресленим на підлозі колом на рівних відстанях одна від одної обличчям до центра. В кожній команді учасники розраховуються за порядком, у перших гравців у руках м'яч.

Опис гри. За сигналом перші гравці починають ведення м'яча вліво, обводячи з лівого боку свою команду і прямуючи по великому колу за іншими командами. Наблизившись до своєї команди, перші гравці обводять її з правого боку, передають м'ячі другим гравцям і йдуть за ними, стаючи в кінці колон. Те саме роблять наступні гравці (мал. 29).

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання гри, і перший гравець підніме м'яч угору.

Правило: якщо втрачено м'яч, його підбирають і продовжують гру з місця порушення.



Мал. 29

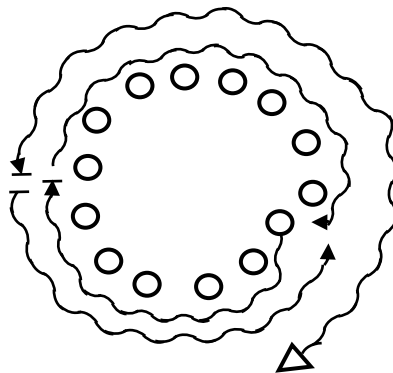
"Вільне місце"

Мета: сприяти навчанню ведення м'яча, обведення.

Підготовка. Гравці утворюють велике коло (інтервал між ними – півкроку), склавши руки за спиною. Ведучий - поза колом з м'ячем в руках. Другий м'яч - у будь-кого з гравців.

Опис гри. За сигналом ведучий веде м'яч поза колом, торкається будь-кого з гравців. Той, кого торкнувся ведучий, подає сигнал, одержує м'яч і швидко веде його поза колом у бік, протилежний ведучому. Зустрівшись, гравці обов'язково торкаються один одного вільною рукою і продовжують стрімко рухатись уперед, щоб швидше досягти "вільного місця". Той, хто не зайняв вільне місце, - ведучий (мал. 30).

Правило: наступному ведучому забороняється квати гравця, який уже виконував ведення.



Мал. 30

"Кидок м'яча в корзину після ведення"

Мета: сприяти навчанню ведення, передач, ловіння і кидків м'яча в корзину.

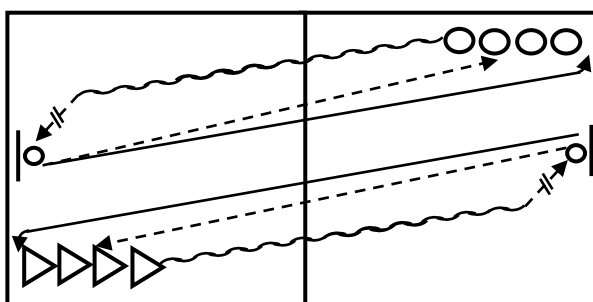
Підготовка. Гравців поділяють на дві рівні команди і шикують у колони по одному з обох боків майданчика на бокових лініях (ближче до лицьових) з правого боку від щитів. Лінії старту проводять на бокових лініях у 3 м від лицьових. У перших гравців м'ячі.

Опис гри. За сигналом (окремо для кожної пари суперників) перші гравці ведуть м'ячі до щитів. За 3 м від них виконують кидок у корзину. Після чого підбирають м'ячі, роблять передачу наступним гравцям, бігом повертаються до своїх команд і стають у кінець колон. І так, поки всі гравці виконають завдання гри (мал. 31).

Команда, яка набере більше очок, перемагає.

Правила. 1. Команда одержує 3 очка, якщо гравець правильно виконав подвійний крок і влучив у корзину. 2. Команді нараховують 2 очка, якщо гравець правильно виконав подвійний крок, але не влучив у корзину. 3. Команда одержує 1 очко, якщо гравець влучив у корзину, але не виконав подвійний крок. 4. За невиконання вправи команді очок не нараховують.

Примітка. Учні 2-3 класів шикуються біля середньої лінії або ще ближче до щита, кидок у корзину виконують без подвійного кроку, граючи за спрощеними правилами. М'ячі - волейбольні.



Мал. 31

"Естафета з веденням і кидками м'яча в корзину"

Мета: сприяти навчанню ведення, передач і ловіння м'яча в русі, відволікаючих дій, взаємодії гравців.

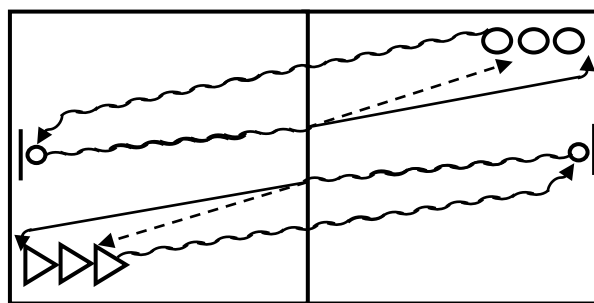
Підготовка. Гравців поділяють на дві команди і шикують у колони по одному з обох боків майданчика на бокових лініях (ближче до лицьових) з

правого боку від щитів. Лінії старту проводять на бокових лініях у 3 м від лицьових. У перших гравців – м'ячі (мал. 32).

Опис гри. За сигналом перші гравці ведуть м'ячі до щитів і виконують кидок у корзину (кидати до влучання), підхоплюють м'ячі і ведуть їх у зворотному напрямі. Довівши до середньої лінії, роблять передачу наступним гравцям, а самі стають у кінець колони. Гра триває, поки всі учасники виконають завдання.

Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Примітка. Учні 2-3 класів шикуються біля середньої лінії або ще ближче до щита, передачу роблять за 2-3 м до наступного гравця. М'яч - волейбольний.



Мал. 32

"Стережи капітана"

Мета: сприяти навчанню ведення, передач і ловіння м'яча в русі, відволікаючих дій, взаємодії гравців.

Підготовка. Учнів поділяють на команди. У кожній з них - 1 капітан, 3-4 нападаючих і 3-4 захисники. Капітани і захисники залишаються і грають на своїй половині майданчика, нападаючі грають на половині поля суперника.

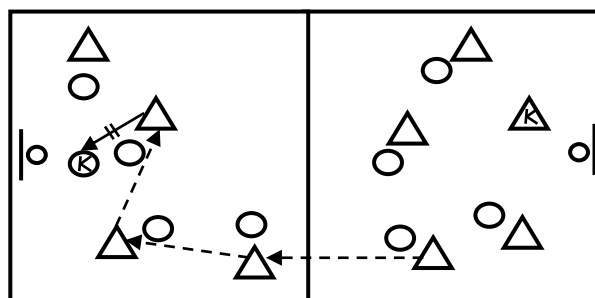
Опис гри. За сигналом учитель вводить м'яч у гру спірним кидком у центрі майданчика. Нападаючі, які оволоділи м'ячем, намагаються за допомогою ведення і передач наблизитись до капітана суперників і поквацати його м'ячем. Захисники заважають це зробити, перехоплюючи м'яч і передаючи його своїм нападаючим для атаки капітана суперників (мал. 33).

Команда, яка влучила м'ячем у капітана, одержує 1 очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила.1. Капітан і захисники грають тільки на своїй половині, нападаючі тільки на половині поля суперників. 2. Гра триває визначений учителем час.

3. При повторенні гри захисники і нападаючі міняються ролями, замінюють капітанів.



Мал. 33

"Захист воріт"

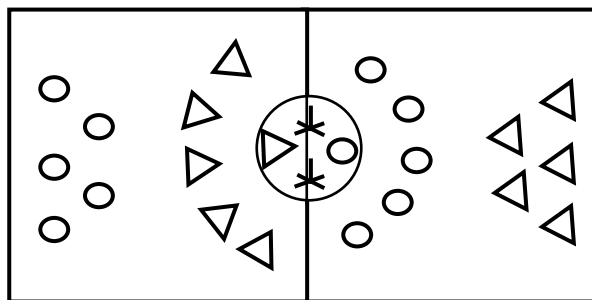
Мета: сприяти закріпленню виконання прийомів гри й орієнтування.

Підготовка. В центрі майданчика креслять коло, проводять діаметр і, продовжуючи його в обидві сторони, поділяють майданчик пополам. На діаметрі на відстані 1,5 м вправо і вліво від центра встановлюють стійки для стрибків (ворота). Гравців ділять на дві команди, які, в свою чергу, поділяють на дві підгрупи - нападаючих і захисників з воротарем.

За жеребом команди вибирають половину поля і початок гри. Нападаючі залишаються на своїй половині поля, захисники шикуються вздовж півкола, а воротарі стають у ворота на половині поля суперників (мал. 34). М'яч ручний або волейбольний.

Опис гри. За сигналом команда, яка володіє м'ячем, починає атаку. Пересуваючись з веденням і передачею м'яча, нападаючі намагаються зробити влучний кидок по воротах. Захисники, пересуваючись, піднімаючи руки, стрибаючи, заважають виконати кидок і, перехопивши м'яч, перекидають його на протилежний бік майданчика своїм нападаючим. Ті, в свою чергу, атакують ворота суперника.

За влучний кидок команда одержує очко. Гра триває визначений час або до певного рахунку. Перемагає команда, яка набрала більше очок.



Мал. 34

"Ціль – медбол "

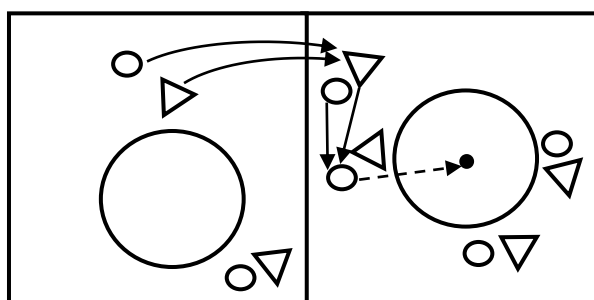
Мета: сприяти розвитку ініціативного орієнтування.

Підготовка. На кожній половині майданчика на відстані 3 м від лицьових ліній креслять кола діаметром 7-8 м. У центрі кожного кола - медбол. У команді від 3 до 6 гравців (мал. 35).

Опис гри. За сигналом м'яч вводять у гру в центрі майданчика спірним кидком - ударом об його поверхню. Гравці команди, що оволоділи м'ячем, передають його один одному, намагаючись наблизитись до кола суперників і влучно кинути його в медбол. Суперники, застосовуючи персональну опіку, заважають це зробити, а захопивши м'яч, виконують те саме завдання.

За влучний кидок команда одержує очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила. 1. Гру проводять у відповідності з правилами гри в баскетбол. 2. Тривалість гри 8-10 хв. або до визначення кількості влучань. 3. Кидати в медбол можна з будь-якого місця залу (майданчика) із-за меж кола.



Мал. 35

"Ціль за воротарем"

Мета: сприяти закріпленню технічних дій у захисті і тактичних дій у нападі.

Підготовка. В залежності від кількості гравців за боковими і лицьовими лініями майданчика біля стін встановлюють 6-12 гімнастичних матів. Біля кожного мату - воротар (на одній половині майданчика воротарі однієї, на другій - другої команди).

Всіх інших гравців ділять на дві команди (мал. 36).

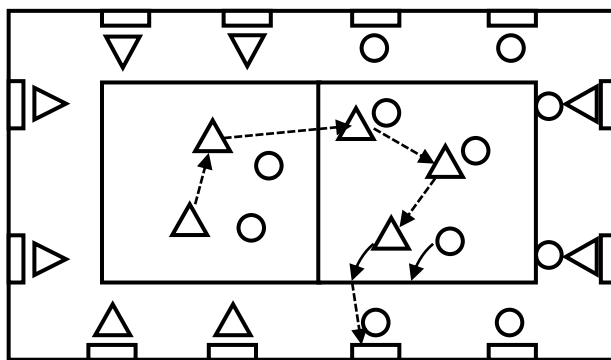
Опис гри. За сигналом м'яч вводять у гру в центрі майданчика спірним кидком. Гравці команди, яка заволодила м'ячем, намагаються влучно кинути м'яч у мат, який захищає воротар суперника. Гравці іншої команди, застосовуючи персональну опіку, намагаються перехопити м'яч і, в свою чергу, виконати влучний кидок.

За кожен влучний кидок команда отримує очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила. 1. Грають у відповідності з правилами гри в баскетбол. 2. Гра триває визначений час або до певного рахунку.

Примітка. Учні 2-3 класів грають на зменшеному майданчику ручним або волейбольним м'ячем.



Мал. 36

"На майданчику три команди"

Мета: сприяти закріпленню технічних прийомів і тактичних дій.

Підготовка. Учнів поділяють на три команди по 5 учасників у кожній. Команди А і В стають у захист на обох половинах майданчика. Команда Б - в середині майданчика (мал. 37).

Опис гри. За сигналом команда Б намагається закинути м'яч у корзину команди В. Якщо їй це вдалося, вона продовжує атаку корзини команди А. Влучивши м'ячем у корзину команди А, команда Б знов атакує корзину команди В. І так, поки вона не втратить м'яч.

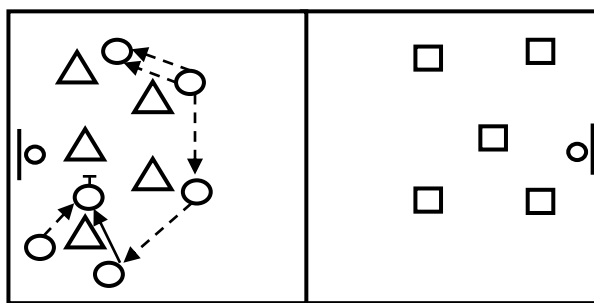
Гравці команд В і А, захищаючись, намагаються перехопити м'яч. Команда, якій це вдалося, стає нападаючою, а команда Б стає в захист на її місце.

За кожен влучний кидок команда одержує очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила. 1. Грають у відповідності з правилами гри в баскетбол. 2. Гра триває визначений час або до певного рахунку.

Примітка. Учні 2-3 класів грають на майданчику для міні-баскетболу волейбольним м'ячем.



Мал. 37

"Напад і захист"

Мета: сприяти розвиткові ініціативи і кмітливості.

Підготовка. Двома поперечними лініями ділять майданчик на три рівні зони В 1 м від лицьових ліній проводять по одній лінії. Учнів поділяють на команди по 6-8 гравців у кожній. Команди розташовуються в своїх захисних зонах, а по двоє ловців стають у коридори на половині майданчика суперника (мал. 38).

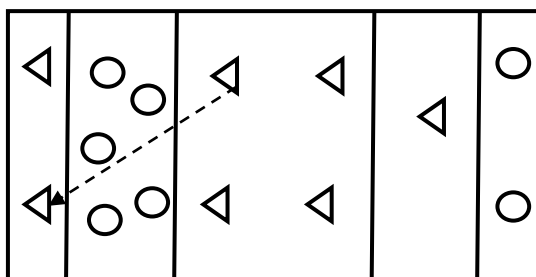
Опис гри. За сигналом м'яч вводять у гру в центрі майданчика спірним кидком. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, швидко займають середню зону, а гравці суперника-відходять у зону захисту і блокують ловців, які пересуваються по коридору, готуючись спіймати м'яч.

Команда, яка володіє м'ячем, має впродовж 15 сек. передати м'яч одному з ловців із середньої зони. Якщо це вдалося, команді нараховують очко, і гру поновлюють з центра. Якщо м'яч перехоплено, то команда, яка нападала, швидко відходить у зону захисту, а в середню прямують гравці, які заволоділи м'ячем, і виконують те саме завдання.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила. 1. Гра триває 8-10 хв, після чого команди міняються сторонами майданчика, а гравці ролями. 2. Ловцям м'яч передають по повітрю або ударом об поверхню майданчика.

Примітка. Учні 2-3 класів грають на зменшеному майданчику волейбольним м'ячем.



Мал. 38

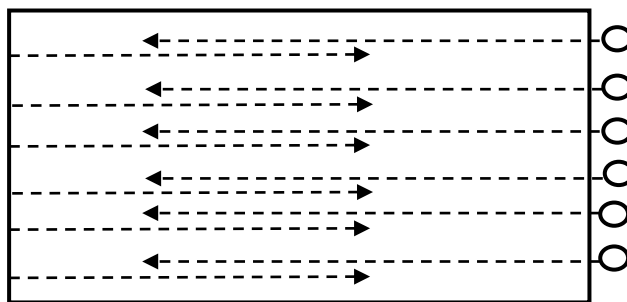
"Зміна місць"

Мета: сприяти розвитку витривалості.

Підготовка до гри. Гравці двох команд, стоячи в шеренгах обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика (за лініями своїх «будинків»), сідають і кладуть руки на коліна.

Опис гри. За сигналом всі гравці, які стрибають з глибокого присіду, просуваються вперед, прагнучи швидше перетнути лінію протилежного будинку.

Схема рухливої гри «Зміна місць»: ⊗



Мал. 39

Правила гри. 1. Перемагає команда, гравці якої першими зберуться за протилежною лінією, закінчивши стрибки. 2. Потім слідує стрибки у зворотний бік, але у грі не бере участь той, хто перетнув лінію удома останнім. 3. Гра продовжується до тих пір, поки на майданчику не залишаться 2-3 найкращі стрибуні. За числом гравців на майданчику неважко визначити команду-переможницю. Вона зберегла більше стрибунів. Продовжуючи змагання, можна виявити кращого стрибуну.

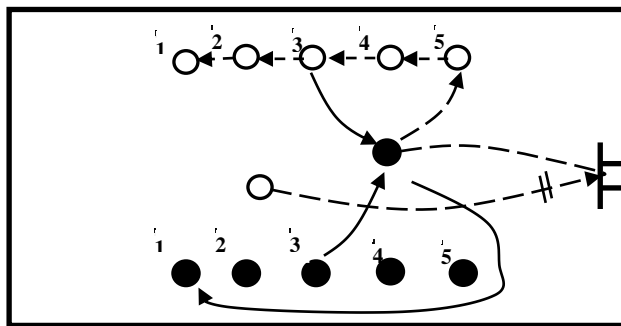
Примітка. В гру можна включити вправи для метальників, штовхачів ядра. В цьому випадку гравці пересуваються або в упорі лежачи, перебираючи руками, або в упорі лежачи ззаду, перебираючи руками і ногами. Спосіб пересування, що порушив, вибуває.

"Наввипередки з м'ячем"

Мета: сприяти закріпленню технічних дій і навичок в оволодінні м'ячем.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть справа, інша зліва від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Опис гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцю своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук в руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів оволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншої команди.



Мал. 40

Якщо гравець, що біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець оволодів м'ячем після кидка по щиту.

Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується 2 очки. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, що взяли участь в боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правило гри. Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце і продовжувати передачі.

"Гонка м'ячів по колу"

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовка: Гравці стають в коло на відстані витягнутих в сторони рук і розраховуються на перші і другі номери. Перші номери – одна команда, другі – інша.

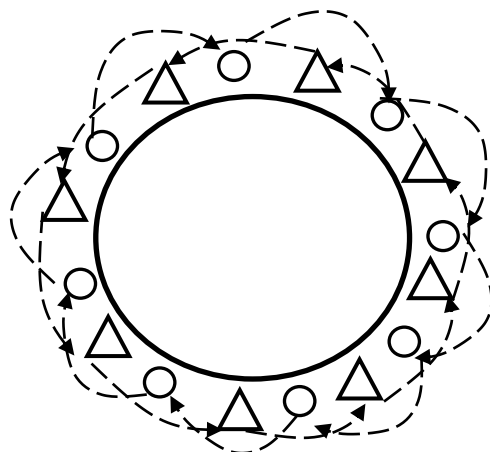
Двох гравців, що стоять поряд, призначають капітанами і дають їм по м'ячу.

За сигналом капітани починають передавати (перекидати) м'ячі по колу-один вправо, інший вліво своїм найближчим гравцям, тобто через одного. М'ячі перекидають до тих пір, поки вони не повернуться до капітанів.

Виграє команда, що зуміла швидше провести м'яч по всьому колу. Отримавши м'яч, капітани підіймають руки з м'ячем вгору. Гру можна проводити кілька разів підряд.

Правила гри. 1. М'яч передавати або перекидати обов'язково своєму найближчому сусіду. Кожний пропуск гравця зараховується як штрафне очко. 2. Якщо м'ячі зіткнулися в повітрі, то гравці, після кидка яких вони зіткнулися, повинні швидко узяти свої м'ячі і, вставши на місце, продовжувати гру. 3.

Перемагає та команда, яка закінчила передачу м'яча по колу раніше і не має штрафних балів.



Мал. 41

"Перетягування в парах"

Мета: сприяти розвитку сили.

Підготовка до гри. Посередині майданчика проводиться лінія. Справа і зліва від неї паралельно їй проводять ще дві лінії на відстані 2–3 м від середньої лінії. Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються біля середньої лінії одна команда обличчям до іншої.

Гравці команд (супротивники) повинні бути приблизно однакові по зросту й силі.

Опис гри. Гравці, які стоять один проти одного, підходять до середньої лінії, беруться за праві руки (бажано за зап'ясток), ліві кладуть за спину.

За сигналом керівника, гравці починають тягнути в свою сторону супротивників, прагнучи перетягнути їх за межу, що знаходиться за спиною. Перетягнутий за межу гравець залишається на стороні супротивника до підрахунку балів.

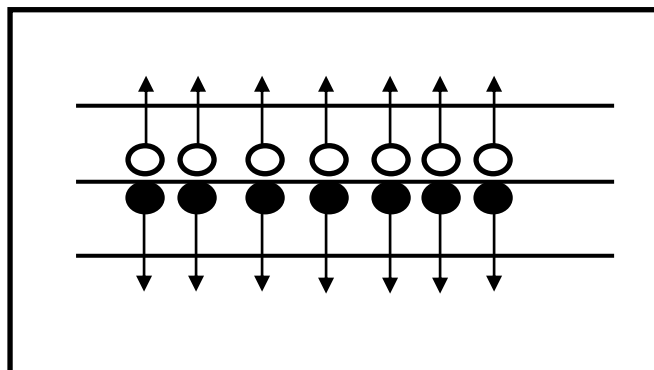
Гра закінчується, коли всі гравці перетягнуті в ту або іншу сторону. Виграє команда, яка зуміла перетягнути більше гравців.

Гру можна ускладнити: перетягнувши свого супротивника, допомагати товаришу по команді, узявши його за пояс, і спільно з ним перетягувати іншого супротивника.

Правила гри. 1. Починати перетягувати можна тільки по встановленому

сигналу. В протилежному випадку перетягування не зараховується.

2. Перетягувати дозволяється тільки встановленим способом: однією рукою, двома руками, тримаючись двома руками за плечі і ін. 3. Гравець повинен перетягнути супротивника за лінію, що знаходиться за його спиною на відстані 2-3 м від середньої лінії.



Мал. 42

"Захищай товариша"

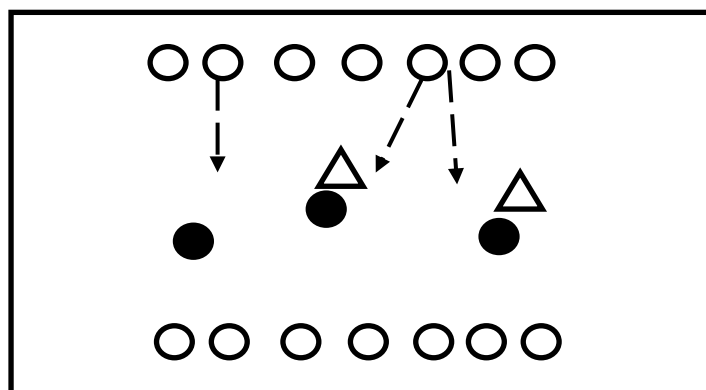
Мета: сприяти навчанню кидків м'яча на точність.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Підготовка: Побудова граючих та ж що і в грі «Рухома ціль», тільки в середину кола йдуть ті гравці, які водять. Один з них захищає іншого від попадання в нього м'ячем. Захищати можна: руками, ногами, всім корпусом.

Правила гри. Якщо гравцю все ж таки не вдається захистити та потрапити м'ячем у того, хто водить, вони обидва міняються: і той, хто влучив і кого він вибрав собі в захисники.

Примітка. Потім гра починається спочатку.



Мал. 43

"М'яч в центр"

Мета: сприяти навчанню передачі і ловіння м'яча.

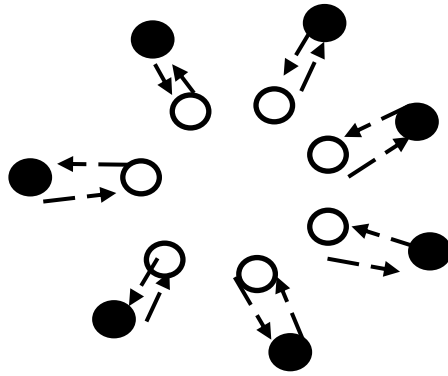
Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовка. Гравці діляться на 2 рівні команди, кожна з них шикується по колу на відстані витягнутих рук. Таким чином, виходить два кола. Гравці в обох колах розраховуються по порядку номерів. Перші номери встають в середину своїх кіл з м'ячем в руках. Добре відзначити місця знаходження гравців колами на відстані 1-1,5 м один від одного.

Опис гри. За сигналом керівника центральні гравці, які знаходяться в колах, передають м'яч другим номерам, одержують його від них назад, передають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець отримає м'яч від останнього (по нумерації) гравця, він передає його другому гравцю і міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола і так само починає гру: передає м'яч третьому, одержує від нього, передає четвертому і т. д., поки не дійде до останнього гравця, яким буде гравець під номером один. Потім він віддає м'яч третьому гравцю і міняється з ним місцем. Третій гравець також передає м'яч по черзі всім гравцям і т.д.

Гра закінчується, коли всі побувають в ролі центрального. Перемагає команда, що закінчила першою передачею м'яча.

Правила гри. 1. Передавати м'яч можна будь-яким встановленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, ногою по землі. 2. М'яч передається всім гравцям у певній послідовності. 3. Той, хто впустить м'яч або не піймає його, повинен сам його підняти і продовжувати гру. 4. Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча, як тільки піймає його від попереднього центрального.



Мал. 44

"Пасування волейболістів"

Мета: сприяти навчанню передачі м'яча.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка до гри. Гравці встають в коло на відстані витягнутих рук. Гравець, який водить, бере волейбольний м'яч і входить з ним в середину кола. Якщо граючих багато і дозволяє приміщення, то вони утворюють два кола і в кожному грають самостійно.

Опис гри. Гравець, який водить, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцю. Той передає його кистями (як у волейболі) кому-небудь з граючих або гравцю, який водить, а той передає м'яч іншому гравцю.

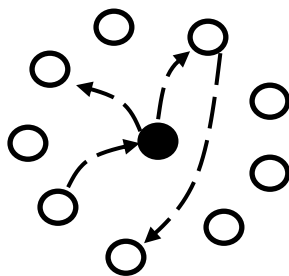
Мета гри – не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше протримати його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого йде гравець, через якого м'яч впав на землю. Той, хто водив, встає на його місце. На місце ведучого йде також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази підряд. Гра продовжується встановлений час. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були такими, якими водили.

В цій грі можна підраховувати, скільки разів вдалося граючим відбити м'яч в повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між граючими, розділивши їх на 2 групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч в повітрі. Починають гру 3 рази (якщо грають в 2 командах) і грають до помилки в якій-небудь команді. Можна встановити для гри час і вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил.

Якщо граючих мало, вводиться іноді таке правило: гравець, який зробив помилку, виходить з гри. Переможцем вважається останній гравець, який залишився.

Правила гри. 1. Не можна відбивати над собою м'яч більше одного разу. Гравець, який допустив помилку йде водити; якщо рахують бали за кожну передачу м'яча, то рахунок починається спочатку. 2. Коли м'яч вилетів з кола, він може бути «врятований», якщо хто-небудь з граючих встигне підбігти до нього і відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3. М'яч дозволяється відбивати кистю, головою та плечем.

При проведенні варіанту з вибуванням краще грати без того, який водить.



Мал. 45

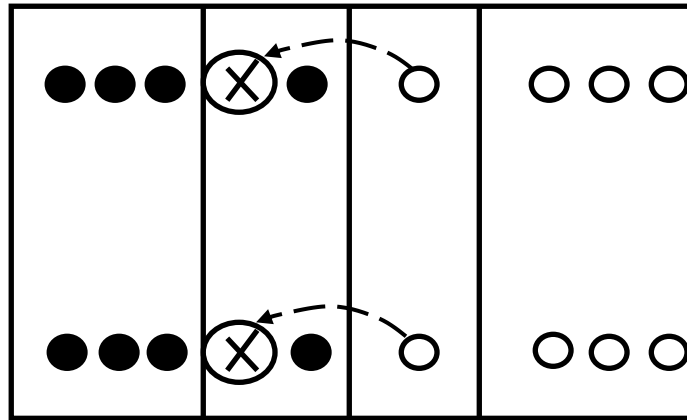
"По наземній мішені"

Мета: сприяти навчанню нападаючого удару.

Інвентар: тенісні м'ячі.

Підготовка до гри. На кожній стороні волейбольного майданчика у лінії нападу креслять по 2 круги діаметром 1,5м. 2 команди розташовуються з різних сторін від сітки. У гравців однієї команди в правій (або лівій) руці тенісний м'яч.

Опис гри. За сигналом 2 гравці від кожної команди одночасно спрямовуються до сітки. Гравець з м'ячем стрибає якомога вище і акцентованим рухом кисті посилає м'яч в один з кругів на стороні супротивника. Гравець за сіткою, ставлячи блок, прагне перешкодити йому. За попадання в будь-який круг нападаючий одержує 2 очки, а якщо він обійшов блок, але промахнувся (м'яч приземлився в межах майданчика) -1 очко.



Мал. 46

"Волейбол з вибуванням"

Мета: сприяти закріпленню технічним елементам гри волейбол, взаємодії гравців.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка. 2 команди по 6-8 чоловік розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

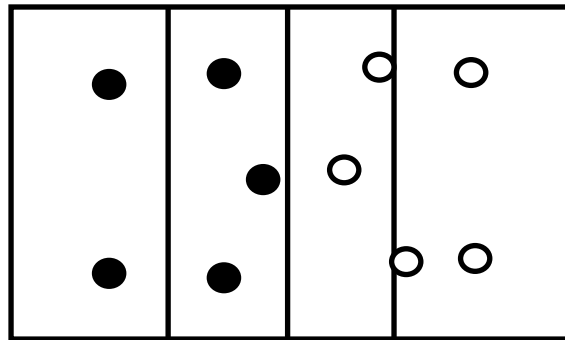
Опис гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд третю помилку, гравець, який припустився її, вибуває. Команда, що залишилася в меншині, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то позбавляється ще одного гравця і т.д.

Коли обидві сторони понесли «втрати», гра продовжується, але команда, що вчинила чергову, третю помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти її з поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцю протилежної команди (це правило при бажанні можна виключити).

Зустріч складається з 3—5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній з них по більшому числу гравців, які залишилися.

Правила гри. 1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2. Після виходу учасника з гри подає команда, що допустила помилку. 3. Учасники повертаються в гру в такому порядку, в якому вибували (перший вибув, потім

другий і т. д.) 4. Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).



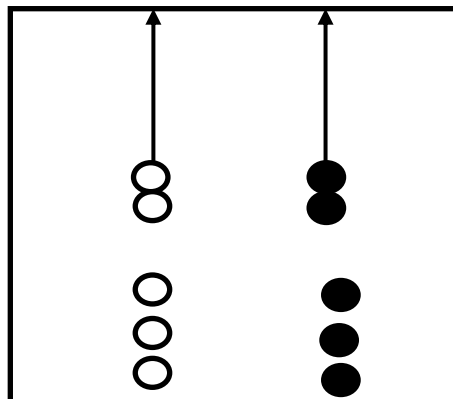
Мал. 47

"Гонка «тачок»"

Мета: розвиток сили.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві команди з парною кількістю гравців. У кожній команді один гравець приймає положення лежачи в упорі, ноги розведені на ширину плечей (положення «тачка»). Партнер бере гравця за ноги.

Опис гри. За сигналом гравці просуваються вперед від однієї бокової лінії до іншої. Як тільки перша пара команди перетне бокову лінію, за нею починає біг друга пара і т. д. Гонка «тачок» триває у зворотному напрямку, але гравці попередньо міняються ролями. Перемагає команда, яка раніше закінчила гонку.



Мал.48

"М'яч в обручі"

Мета: вдосконалення техніки верхньої передачі.

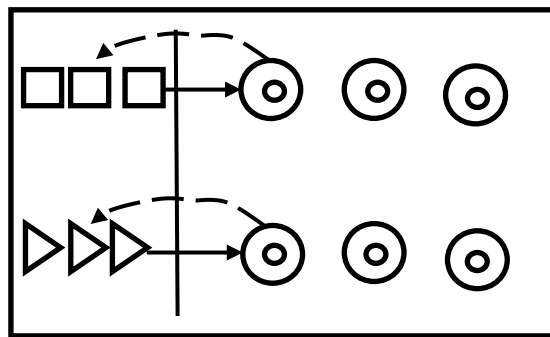
Підготовка. Команди стоять у колонах перед обмежувальною лінією. Перед кожною колоною лежать 3-4 обручі в 3 м один від іншого. У кожному обручі знаходиться волейбольний м'яч.

Опис гри. За сигналом направляючі в колонах біжать до першого обручу, беруть м'яч, встають в обруч і виконують верхню передачу над собою, потім ловлять м'яч, кладуть його в обруч і біжать до наступного. Виконавши верхню передачу у всіх обручах, гравці біжать до своїх команд, передають естафету наступним учасникам і йдуть у кінець колон. Коли останній учасник повертається до своєї команди, всі діти в колонах піднімають руки, сигналізуючи про завершення естафети.

Правила: 1. Забороняється наступати на обмежувальну лінію.

2. М'яч при верхній передачі повинен злетіти на висоту не менше 1 м над головою гравця.

3. Якщо м'яч викотиться з обруча, учасник естафети повинен сам повернути його на місце.



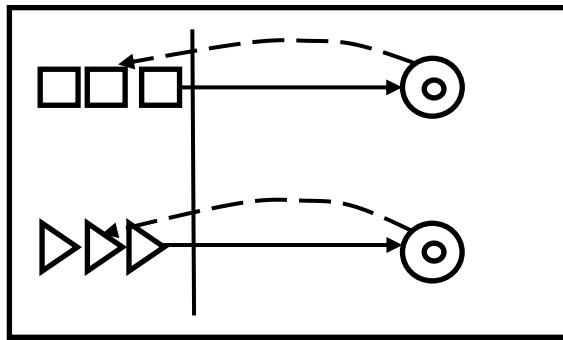
Мал. 49

"Передачі за викликом"

Мета: вдосконалення техніки верхньої передачі.

Підготовка. Команди шикуються в колони перед лінією старту на одній стороні майданчика. У 10-12 кроках перед ними (в колах) лежить по м'ячу. Гравці розраховуються по порядку.

Опис гри. Викладач викликає будь-який номер, і гравець, що має його, біжить до м'яча. Він бере його в руки, робить довгу високу передачу партнеру, що стоїть на чолі колони, і отримує від нього зворотний пас. Команда, гравець якої швидше виконав дві передачі, отримує 1 очко. Потім викликаються (у будь-якій послідовності) інші гравці команди. Переможець визначається за кращою сумою набраних очок.



Мал. 50

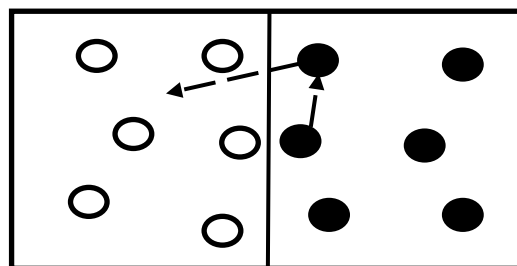
"Італійська лапта"

Мета: вдосконалення техніки гри волейбол.

Опис гри. Гра нагадує звичайний волейбол. Однак допускається торкання м'яча землі з подальшим підбиттям його гравцем для точного удару на бік противника.

Правила гри. М'яч не може двічі поспіль відскакувати від землі. Після кожного відскоку його повинен торкнутися гравець. Всього ж допускається два торкання м'яча на одній стороні майданчика.

Дотик м'ячем землі не є обов'язковим, але в будь-якому випадку третім ударом м'яч повинен бути переправлений на бік противника. У грі діють всі основні правила волейболу. Гра складається з трьох або п'яти партій.



Мал. 51

"Точний пас"

Мета: вдосконалення техніки верхньої передачі.

Підготовка. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці, розподілившись по командам, шикуються перед різними щитами біля лінії штрафного кидка. Перші номери з м'ячами в руках встають в 7-10 кроках праворуч (або ліворуч) від команди в окреслених заздалегідь колах.

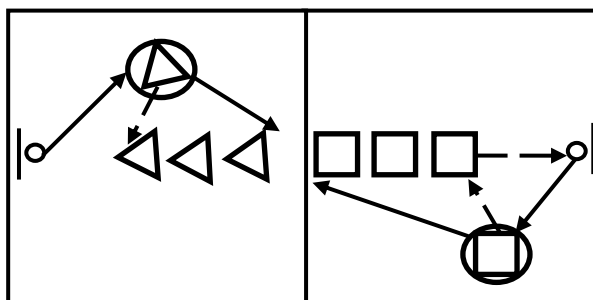
Опис гри. За сигналом починається змагання команд. Гравець з кола кидає м'яч партнеру, що стоїть в колоні. Той точною передачею повинен направити м'яч

у кошик. Потім він підбирає м'яч (незалежно від того, потрапив він в ціль чи ні) і біжить в коло. Гравець, який кидав м'яч, встає в кінець колони. Гравець з кола знову кидає м'яч головному гравцеві колони, а сам направляється в її кінець.

Коли всі гравці виконають вправу, гра закінчується. Команда-переможниця отримує 2 очки. 2 очки нараховуються і за кожне попадання м'яча у кошик. 1 очко команда отримує, якщо м'яч не влучив у кошик, але вдарився об кільце.

Перемогу в грі визначає найбільша сума очок, набрана однією з команд.

Примітка. Оскільки для волейболу характерне виконання технічних прийомів відразу після зупинки, можна (ускладнюючи гру) розташувати колони збоку в 3-4 кроках від лінії штрафного кидка. Тоді під час кидання м'яча гравець вибігає назустріч м'ячу і потім направляє його в корзину.



Мал. 52.

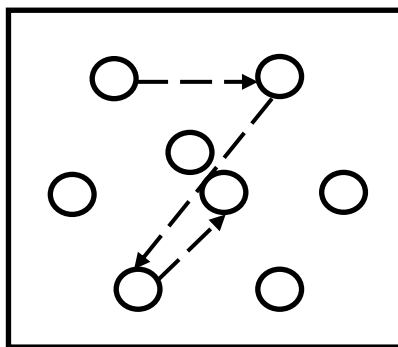
"Картопля"

Мета: закріпити техніку верхньої і нижньої передач, нападаючого удару, сприяти вихованню сміливості, вмінню захиститися від удару.

Опис гри. Учасники стоять по колу і перекидають м'яч один одному (в основному верхні передачі). Той, хто зробив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Гравці, які розігрують м'яч по колу, час від часу сильним ударом посилають його в сидячих. М'яч, відскочивши від гравців (потрапивши в одного з сидячих), знову вводиться в гру. Якщо ж гравець не влучив м'ячем у сидячих, він сам займає місце поряд з ними.

«Обстріл» продовжується до тих пір, поки один із сидячих не спіймає м'яч руками. Тоді всі встають і займають місця по колу, а в середину йде гравець, який пробив м'яч партнеру в руки.

Гра закріплює техніку передачі м'яча і удару нападаючого.



Мал. 53

"Лапта волейболістів"

Мета: закріпити техніку подач, вдосконалити техніку передач.

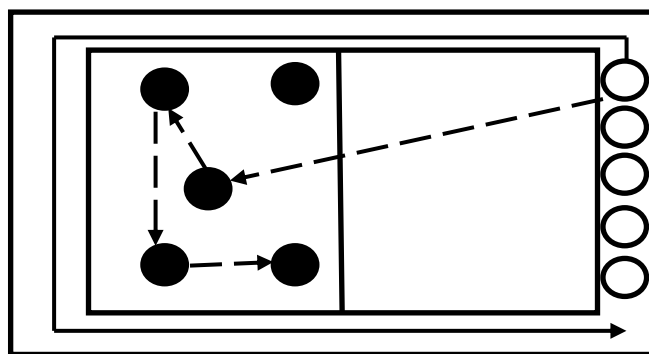
Підготовка. Грають дві команди, одна з яких подає, а інша приймає подачу. Розстановка гравців на майданчику в обох команд різна. Гравці, які подають м'яч, перебувають за лінією подачі, а приймаючі, як звичайно, в зонах.

Опис гри. За сигналом перший гравець подає м'яч умовним способом на бік противника, а сам швидко оббігає 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 по колу. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняється.

Так гра продовжується до тих пір, поки всі гравці команди, що подають м'яч не виконають перебіжку. Після цього підраховується загальна кількість передач м'яча, які зробила приймаюча команда під час перебіжок гравців команди, що подає. Гравці міняються ролями і гра повторюється.

Правила гри. За кожну невдало виконану подачу (в сітку, за межі майданчика та ін.) команді супротивника нараховується 10 передач. Якщо гравець, який оббігає майданчик, увійшов на його територію, торкнувся руками стінки, стійки сітки та ін., протилежній команді присуджується 5 очок. Гравцям, які перекидають м'яч, не можна його втрачати, користуватися повторними передачами між одними і тими ж партнерами. За порушення цього правила команди знімається 5 передач. Для контролю за діями гравців до кожної команди прикріплюється суддя.



Мал. 54

"Салки з футбольним м'ячем"

Мета: сприяти навчанню передачі і прийому м'яча, взаємодії гравців.

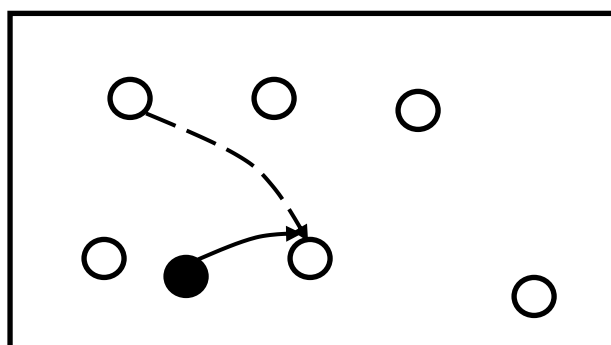
Інвентар: футбольні м'ячі, яскраві шапочки.

Підготовка до гри. На майданчику довільно розташовуються 6-7 футболістів, один з яких – салка. М'яч знаходиться в одного з гравців.

Опис гри. За сигналом салка прагне наздогнати і засалити одного з гравців, якому решта граючих старається ногою своєчасно дати пас. Гравця, який володіє м'ячем, салить не можна. Салка повинен переслідувати іншого гравця, якому також прагнуть передати м'яч. Якщо салка торкнувся м'яча ногою або заволодів ним, той який водить змінює того, хто зробив неточну передачу. Гра триває 5-7 хв. Виграє той, хто жодного разу не був тим, який водить або водив менше число раз.

Правила гри. Гравець, з вини якого м'яч вийшов за межі майданчика, стає тим, який водить.

Примітка. На майданчику великих розмірів (20x30 м) можуть грати 10-12 осіб двома м'ячами, вибравши двох тих, які водять. Проте, щоб решта гравців розрізняла тих, які водять в ході гри, останні надягають на голову яскраві шапочки. При зміні салки, який водив раніше, передає йому свою шапочку.



Мал. 55

"Мисливці за м'ячами"

Кількість гравців – 12-16 чол.

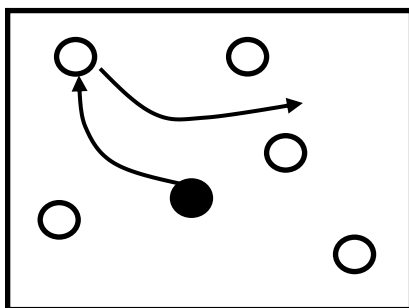
Мета: вдосконалення техніки ведення м'яча, розвивати орієнтування в просторі, тактичну хитрість.

Підготовка. Стійками і тасьмою позначають квадрат 25х25 м. Усі гравці і «мисливець» з м'ячем розташовуються в квадраті. «Мисливець» з шапочкою на голові, гравці тримають шапочки в руках.

Опис гри. За звуковим сигналом тренера всі гравці починають в межах квадрата вести м'яч, не стикаючись з партнерами, в різних напрямках, застосовуючи фінти, зупинки. «Мисливець», сам ведучи м'яч, переслідує граючих, намагаючись вибити у них м'яч ногою або своїм м'ячем. На гравця, у якого вибили м'яч за межі квадрата, надягають шапочку, і він також стає «мисливцем». Переможцем оголошується гравець, який зумів останнім зберегти м'яч.

Правила. 1. Виходити з м'ячем за межі квадрата забороняється. Винний стає «мисливцем». 2. «Мисливець» не має права кинути м'яч, відпускаючи далеко від себе, і йти у відбір. 3. Гравці не вибивають м'яч у «мисливців». 4. Боротьбу за м'яч, відбір м'яча слід вести, не порушуючи правил футболу.

Методична вказівка. Тренер повинен дуже уважно стежити за дотриманням правил гри, і його рішення вважається остаточним .



Мал. 56

"Найбільш влучний"

Кількість гравців – 1-12 чол.

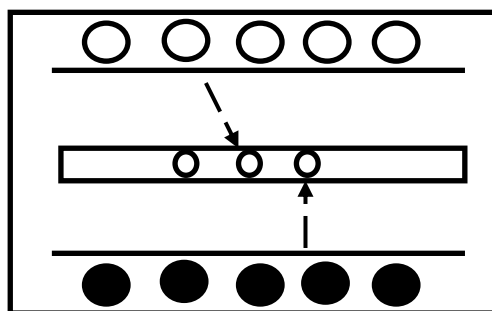
Мета: сприяти вдосконаленню техніки удару підйомом і внутрішньої стороною стопи, розвивати точність і координацію стеження за діями суперників.

Підготовка. На протилежних сторонах майданчика креслять дві паралельні лінії, що утворюють «міста». У центрі і поперек поля (наприклад, в залі – по середній лінії баскетбольної площадки) встановлюють гімнастичні лавки, на кожную з яких кладуть по 3 набивних м'яча. Усі гравці діляться на дві рівні команди, які отримують по м'ячу і розташовуються уздовж лінії свого «міста».

Опис гри. З меж «міста» ударом будь-якої частини підйому або внутрішньою стороною стопи необхідно збити набивний м'яч. Гравці з обох «міст» завдають ударів одночасно.

Правила. 1. Протягом гри футболіст сам забезпечує себе м'ячем і може виконувати удари з будь-якої вільної точки свого «міста». 2. Гравець, який збив м'яч, отримує очко і зобов'язаний швидко встановити м'яч на місце.

3. Команда, яка набрала найбільшу кількість очок (сума очок гравців однієї команди), за певний час оголошується переможницею, а гравець, який збив найбільше м'ячів, – найвлучнішим. 4. Забороняється бити по м'ячу з-за меж «міста». 5. Удари наносять тільки по нерухомому м'ячу.



Мал. 57.

"Швидше до прапора"

Кількість гравців – 12-16 чол.

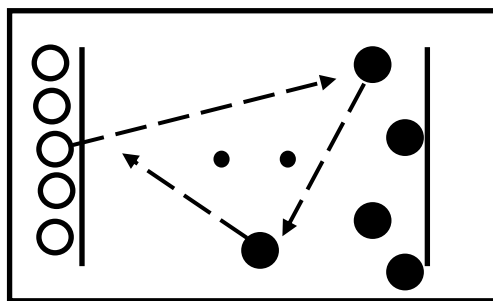
Мета: сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, удосконалювати техніку удару по м'ячу підйомом, лову м'яча, виховувати колективність дій.

Підготовка. На протилежних сторонах майданчика накреслюють дві паралельні лінії, що утворюють свій і чужий «будинки». У 8-10 м від «свого дому» встановлюють стійку. Усі гравці діляться на дві команди – «темних» і

«світлих» рівного складу. За жеребом гравці однієї команди (наприклад, «світлих») отримують по волейбольному м'ячу.

Опис гри. Перший номер «світлих» з лінії «свого дому» ударом підйому посилає м'яч по повітрю в «чужий дім», а сам швидко стартує до стійки, оббігає її і повертається в «свій дім». «Темні» повинні зловити м'яч і, діючи індивідуально або за рахунок передач один одному, спробувати зловити гравця, який біжить.

Правила. 1. Як тільки «темний» зловив м'яч (раніше не можна), його партнери можуть переміщатися зі «свого дому» ближче до стійки для отримання передачі. 2. Гравець, якого зловили м'ячем, отримує очко. 3. Як тільки всі гравці займуть вихідні положення у «своїх будинках», в гру вступає другий гравець і т.д. 4. Через певний час (5 хв) команди міняються ролями. 5. Переможцем оголошується гравець, який зумів набрати найменшу кількість очок.



Мал. 58

"Нападаючі трійки"

Кількість гравців – 11-14 чол.

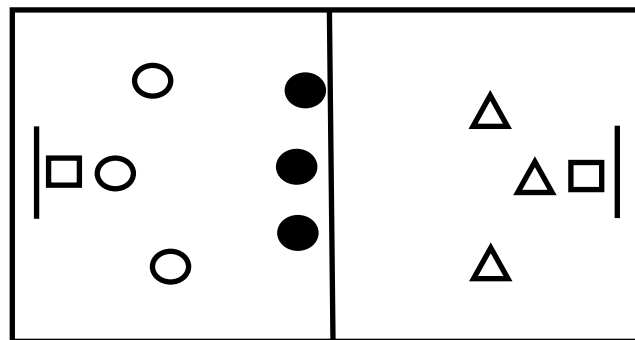
Мета: закріплення ударів внутрішньої сторони стопи (передачі) і серединою підйому (удари по воротах), а також уміння вибрати правильну позицію для прийому м'яча.

Підготовка. Гравці розподіляються на 3 рівні по силам трійки (четвірки). У воротах – постійні, воротарі. Одна з команд отримує полегшений (волейбольний) м'яч і займає місце в центрі майданчика. Дві інші розташовуються біля протилежних воріт – А і Б.

Опис гри. За сигналом тренера трійка, що володіє м'ячем, починає атаку воріт А, які захищаються однією з двох команд. Якщо вдається забити гол

(команда отримує два очки) або після удару потрапити в ворота (м'яч зловив воротар, команда отримує одне очко), то вони повторять атаку, але вже на ворота Б, що захищаються іншою командою. Так продовжується до тих пір, поки одна з захисних команд не перехопить м'яч або удар пройде повз ворота. Тоді в атаку переходить ця команда, а нападаюча команда займає місце в обороні воріт. Виграє команда, що зуміла у відведений час набрати найбільшу кількість очок.

Методичні вказівки. 1. Вихідне положення команд-захисників – поблизу своїх воріт. Як тільки на їхні ворота починається атака, можна виходити на позиції для відбору м'яча. 2. Атакуючі команди намагаються грати широко, розтягнувши оборону, пересуваючись, і шукати будь-яку можливість для удару по воротах.



Мал. 59

БІБЛІОГРАФІЯ

Основна література

1. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан. та перспектива: Збірник наукових праць/ Переяслав – Хмельницький державний інститут ім. Г. С. Сковороди та ін. – Переяслав – Хмельницький 2002.
2. Боберський І. Рухливі ігри та забави – Тернопіль,РВВУП, 1991 – 32 С.
3. Былеева П. В., Григорьев В. М. Игры народов СССР – М.:Физкультура и спорт,1985 –269 С.
4. Былеева П. В., Коротков И. М. Подвижные игры – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Былеева П. В. Сборник подвижных игр – М.: ИС,.1976.
6. Вільчковський Е. С.,Страшинський В. І. Рухливі ігри в школі – К.: Радянська школа,1989, – 186 С.
7. Гелер М. М. Знакомтесь:спортландия! – Знание, 1989 – №4.
8. Демчишин А. А., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фапес Й. Г. Рухливі спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. – К.: Освіта,1992 – 175 С.
9. Завадський В. І., Цюсь А. А., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави – Луцьк, 1994.
10. Козацькі забави / В. І. Завацький, А. В. Цюсь, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко; Волинський університет імені Лесі Українки. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112С.
11. Коротков И. М. Подвижные игры в школе. Помощь учителям физкультуры – М.: «Просвещение» 1979 – 190 С. ил.
12. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посібник – Т.: Підручники і посібники, 2000. – 80 С.
13. Минский Е. М. Игры и развлечения в группах продлённого дня. М.:1980.
14. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор (модульний варіант): навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. - К.: [Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова], 2008. – 257 С.
15. Організація і проведення рухливих ігор та естафет зі студентами вищих навчальних закладів: Метод. рекомендації / Львівська комерційна академія. – Л.: З.П.З. нак (уклад.) Видавництво львівської комерційної академії, 2006, -

16. Питомець О. П. Рухливі ігри: навчально-методичний посібник для студентів вищих пед. навч. закладів фізкультурного профілю/ Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007 – 110с.
17. Цьось А. З. Українські народні ігри та забави – Луцьк: Надстир'я, 1994 – 96 С.

Додаткова та спеціальна література

1. Александрова Р. Подвижные игры // Воспитание школьников. – 1999. – №3. – С. 50-62.
2. Ахмеров, Бобрович, Геллер, Кудряшов. Спорт и подвижные игры в школе; Минск, 1968.
3. Вольчинський А. Українські рухливі ігри// Політра педагога. – 1999. – №2. – С. 25-29
4. Войта В. Г., Лобада Л. Н. Ставлення в коло – К.:Молодь,1979.
5. Геллер Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск, «Вышейш. школа», 1977.
6. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Рухливі ігри. – К.: Рад. школа, 1985. 190С.
7. Демчишин, Міхін, Мозола. Спорт и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков; Київ, 1989.
8. Демчишин А. А., Мозоп Р.С. Рухливі ігри – К.: Радянська школа,1985 – 190С.
9. Дзига. Українські дитячі й молодячі народні ігри та розваги / В. Семеренський, П. Черемський (уклад.); П. Черемський (композ.). – х.: Друк, 1999, 527С.
10. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор – К.:Радянська школа,1969 – 104 С.
11. Жигadlo Г. Б., Козубенко О. С., Іванов М. І., Казаков Д. О. Подвижные игры в системе подготовки будущих учителей физической культуры. //Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Полтава. 2004.
12. Жигadlo Г. Б. Богатир В. Г., Вертелецький О. І. Рухливі ігри. Методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання Інституту ФК та С. / Миколаїв, 2009. – С.52
13. Жигadlo Г. Б. Лекції з рухливих ігор.// Конспекти лекцій з рухливих ігор. –Миколаїв: МДУ, 2010.– С. 104

14. Жигadlo Г. Б., Богатир В. Г., Борецька Н. О., Вертелецький О. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання при проведенні занять з рухливих ігор. «Вересень» №1-2, 2011.

15. Жигadlo Г. Б., Богатир В. Г., Вертелецький О. І., «Рухливі ігри» методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання Інституту фізичної культури та спорту, Миколаїв – 2009, 50С.

16. Иванов Ю., Михайлова Е. Грайте на здоровья: Рухливі ігри, народні забави, аттракціони, ігрові поєдинки. – М.: Моск. правда, 1991. – 94 С.

17. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом; М. 1971.

18. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе – М.:Знание,1987 – 96 С.

19. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 92, [3] С.: (Новое в жизни, технике. Физкультура и спорт; 5/1987).

20. Лукаш А. Игры для детей мира. М.:ИС. 1980.

21. Лукашов П. Д. Военно–спортивные игры школьников на местности. Пособие для учителей М.: «Просвещение» 1978 – 143С.

22. Рухливі ігри: Метод. вказівки / І. С. Звізда, Н. М. Звізда (уклад.): Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: ЧНУ, 2002, 64 С.

23. Северьянов А .А. Стадион во дворе. М.:Физкультура и спорт,1978.

24. Скопинцев А. Г. Народные спортивные игры .М.: Знание,1990.

25. Тихомиров. Сильные, ловкие, смелые; Николаев 2003.

26. Яковлев В. Г. Подвижные игры: Учебное пособие для факультетов физического воспитания педагогических институтов/ В. Г. Яковлев, В. П. Ратников, - М.: Просвещение, 1977. – 143 С., с илл. – 0-27к.

27. Яковлев В. Г., Гриневский А. Игры для детей. М.: ИС, 1969.

28. Яковлев В. Г.,Ратников В. П. Подвижные игры. М.: «Просвещение», 1997. 48 С.

29. Якуб С. К. Вспомним забытые игры. М.:Детская литература, 1988.

Навчальне видання

Кулаков Юрій Євгенович

Вертелецький Олег Іванович

Богатир В'ячеслав Георгійович

**РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР
ДЛЯ УЧНІВ 1-8 КЛАСІВ**

Навчально-методичний посібник

Формат 70×100/16

Ум. друк. арк. 7,4.

Тираж 50 пр.

*Видавець і виготовлювач
МНУ імені В. О. Сухомлинського*